

Maiju Illikainen  
Anna-Kaisa Sihvo  
”TERVE UUSI PÄIVÄ”  
DIGITAALINEN TERVEYSKASVATUSPELI 5-6-VUOTIAILLE  
LAPSILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2014

## ”TERVE UUSI PÄIVÄ” - DIGITAALINEN TERVEYSKASVATUSPELI 5-6-VUOTIAILLE LAPSILLE

Illikainen, Maiju  
Sihvo, Anna-Kaisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Tammikuu 2014  
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina  
Sivumäärä: 55  
Liitteitä: 3

Asiasanat: pelikäsikirjoitus, oppimispeli, terveyden edistäminen, leikki-ikäinen

---

Tämä opinnäytetyö tehtiin projektimuotoisena. Opinnäytetyössä tehtiin pelikäsikirjoitus digitaaliseen terveyttä käsittelevään oppimispeliin. Projektin tavoitteena oli lasten terveyden lukutaidon vahvistuminen.

Pelikäsikirjoitus laadittiin ottaen huomioon 5-6-vuotiaan lapsen kehitystaso sekä leikki-ikäisen lapsen valmiudet käyttää digitaalista materiaalia oppimiseen. Pelikäsikirjoituksen perustana käytettiin myös neljän päiväkodin kautta tehtyä kyselyä 5-6-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Terveet elämäntavat ehkäisevät kansantautien esiintymistä, joten terveystieteen kehittäminen on olennainen osa terveydenhoitoa. Lapsille suunnattavan terveystieteen tulee olla kekseliästä ja innostavaa. Suurin osa lapsista on kiinnostuneita erilaisista digitaalisista peleistä, joten digitaalisen terveystieteen kehittäminen koettiin vaikuttavuudeltaan hyväksi menetelmäksi.

Projektin tuotoksena syntyi 11 kenttää sisältävä pelikäsikirjoitus. Pelikäsikirjoituksessa on huomioitu terveyden eri osa-alueita, joita ovat ravitsemus, liikunta, hygienia, uni ja hampaiden hoito. Pelikäsikirjoituksen pohjalta tietojenkäsittelyn opiskelija tekee pelin teknisen toteutuksen omana opinnäytetyönään vuoden 2014 aikana. Tämä peli saatetaan perheiden saataville Noormarkun neuvolan kautta.

# “HELLO HEALTHY DAY!” – A MANUSCRIPT FOR A HEALTH-RELATED EDUCATIONAL COMPUTER GAME

Illikainen, Maiju

Sihvo, Anna-Kaisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

January 2014

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 55

Appendices: 3

Keywords: manuscript for a computer play, educational computer play, health promotion, preschool age

---

This thesis was a project, in which the purpose was to create a manuscript for a health-related educational computer game. The main objective of the project was to reinforce the health-related literacy of children.

The developmental stage of a 5 to 6-year-old child and the ability of a child to use digital material for learning were taken into consideration in the process of writing the manuscript. In addition, the manuscript was partially based on a survey for the parents of 5 to 6-year-old children conducted via four kindergartens.

Because healthy ways of living prevent chronic diseases, enhancing health-related communications is an essential part of health care. Health-related communications targeted to children must be inventive and inspiring. Most children are interested in various digital games, therefore developing a health-related educational computer game was seen as a good method in terms of effectiveness.

As a result of the project a manuscript for a game with 11 levels was created. The manuscript takes into consideration different segments of health: nutrition, exercise, hygiene, sleep and dental care. The technical implementation of the computer game based on this manuscript will be carried out by a student as a thesis for computer science in 2014. This game will be made available to families via the child health centre in Noormarkku.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	6
1.2	Opinnäytetyön tuotokset .....	7
1.3	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja liiteaineisto .....	7
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	8
2.1	Terveyden edistäminen käsitteenä .....	8
2.2	Lasten terveyden edistäminen.....	9
3	5-6-VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS JA TERVEYS.....	11
3.1	Lasten kehitys .....	12
3.2	Lasten terveystottumukset .....	13
3.3	Lasten terveydentila .....	16
4	LAPSI JA MEDIA .....	18
4.1	Mediakasvatus.....	18
4.2	Lasten mediankäyttö .....	19
5	LAPSI JA TIETOKONE.....	21
5.1	Lapsi ja tietokoneella pelaaminen.....	21
5.2	Tietokone opetuskäytössä .....	23
5.3	Opetuspelit .....	26
6	PROJEKTIMAINEN OPINNÄYTETYÖ .....	27
6.1	Projektin suunnittelu .....	27
6.2	Opinnäytetyön toteutus .....	31
6.3	Kyselyn tulokset.....	33
7	PELIKÄSIKIRJOITUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	39
7.1	Pelin kuvaus .....	39
7.2	Pelimaailma ja kenttäsuunnittelu .....	40
7.3	Pelin kulku .....	41
7.3.1	Kenttä 1: Anatomia – rakennetaan oma pelihahmo .....	41
7.3.2	Kenttä 2: Ravitsemus – Päivä alkaa aamupalalla .....	43
7.3.3	Kenttä 3: Liikunta – Liikutaan kaikki yhdessä! .....	45
7.3.4	Kenttä 4: Ravitsemus – Lounasta napaan! .....	46
7.3.5	Kenttä 5: Lepo – Hetken huilaus .....	47
7.3.6	Kenttä 6: Ravitsemus – Välipalasta uutta vauhtia .....	48
7.3.7	Kenttä 7: Liikunta – Nyt ulos!.....	50
7.3.8	Kenttä 8: Ravitsemus/sosiaalisuus – Koko perhe syömään .....	50

7.3.9 Kenttä 9: Hygienia – Iltapesut.....	51
7.3.10 Kenttä 10: Hampaiden hoito – Hammaspeikkojen häätö! .....	52
7.3.11 Kenttä 11: Uni – Nyt väsyttää.....	53
8 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA .....	54
LÄHTEET.....	58
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä suunnittelimme digitaalisen terveysterveyskasvatuspelin 5-6-vuotiaille lapsille. Opinnäytetyön idea lähti halusta olla tukemassa lasten hyvinvointia uudella ja lapsia kiinnostavalla tavalla. Projektin perustui siihen, että lasten hyvinvointiin ja terveysterveyskasvatukseen pyritään vaikuttamaan jo varhaisessa vaiheessa lapsen elämää. Tähän tähtää myös sosiaali- ja terveysministeriön Terveys 2015 – kansanterveysohjelma. Ohjelma on hyväksytty valtioneuvoston toimesta vuonna 2001 ja se linjaa Suomen terveyspolitiikkaa 15 vuoden ajan eli vuoteen 2015 saakka. Ohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä. Pyrkimyksenä on terveyden edistäminen ja sen tukeminen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Terveys 2015 – ohjelmassa korostetaan, että ihmiset itse vaikuttavat päätöksillään ja toiminnallaan omaan terveyteensä. Ohjelmassa esitetään osatavoitteet eri ikäryhmille. Tavoitteena lasten ikäryhmässä on hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja turvallisuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien merkittävä väheneminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](http://www.sosiaali-ja-terveysministerio.fi) 2013.)

Tilaajana työssä oli Noormarkun neuvola, jonka kautta valmista peliä voidaan myöhemmin markkinoida.

### 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella pelikäsikirjoitus, jonka perusteella tietojenkäsittelijän opiskelija osaa omana opinnäytetyönään toteuttaa digitaalisen pelin.

Opinnäytetyön pitkän aikavälin tavoitteena on, että lasten terveyden lukutaito vahvistuu. Kehitystyötä tarvitaan, jotta lasten terveysongelmiin voidaan puuttua uusilla keinoilla ja niin, että lapsi itsekin pääsee osallistumaan oman hyvinvointinsa kohentamiseen.

## 1.2 Opinnäytetyön tuotokset

Tässä työssä keskityttiin tekemään kysely lasten vanhemmille ja sen aineiston perusteella tehtiin pelikäsikirjoitus. Tämä vastaisi vanhempien ajatuksia siitä, millainen peli kiinnostaisi juuri heidän lastaan. Peli olisi mahdollisimman mielenkiintoisella tavalla tehty lapsen maailmaan sopivaksi.

Kyselyn tulokset esitellään kaaviokuvoin ja kyselyn tulosten perusteella ja teoriapohjaa hyväksi käyttäen tehtiin pelikäsikirjoitus. Pelikäsikirjoitukselle asetettiin seuraavanlaiset vaatimukset: käsikirjoituksen tulee olla sellainen, että itse pelistä pystytään tekemään lapsen kehitystasolle sopiva ja lapsi tavoittaa ne oppimistulokset, joita pelille asetetaan. Pelin tulee olla myös käytettävyydeltään helppo, mutta samalla mielenkiintoinen. Pelissä esitettävien tietojen tulee olla luotettavia.

## 1.3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja liiteaineisto

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten aineiston valinta perustui siihen, mitä pelikäsikirjoituksessa tulee huomioida. Lapsen kehitystaso ja se, mitä hän voi sisäistää, oli tärkeä osa oppimispeliä. Lisäksi tuli ymmärtää, millainen osa media, internet ja tietokone-/digitaaliset pelit ovat nykylapsen elämää. Koska projektin tarkoitus on vaikuttaa lasten terveyteen, oli ensimmäiseksi aiheeksi teoreettiseen viitekehykseen valittu terveyden edistäminen.

Lähteinä käytettiin aikaisempia väitöskirjatutkimuksia, tieteellisiä julkaisuja ja ohjeita.

Opinnäytetyön liitteenä on projektin aikataulusuunnitelma (LIITE 1), päiväkotien kautta tehty kysely (LIITE 2) ja pelikäsikirjoitus (LIITE 3).

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 2.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, terveyserojen kaventamista sekä sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä. Terveyden edistämisen taustalla on yksinkertainen ajatus siitä, että on mahdollista ylläpitää hyvää terveyttä ja ennaltaehkäistä sairauksia. Aiemmin on puhuttu preventiosta eli sairauksien ennaltaehkäisystä, mutta terveyden edistäminen on kuitenkin laajempi käsite. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 101.)

Terveyden edistäminen on WHO:n määritelmän mukaan tapahtumaketju, jossa ihmisten mahdollisuudet hallita ja parantaa terveyttään lisääntyvät. Yksilön ja ryhmän tulisi kyetä toteuttamaan pyrkimyksiään ja toimimaan ympäristössään, jotta hyvinvointi ja terveys olisivat mahdollisia. Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on mahdollista riippumatta siitä, onko ihmisellä jokin sairaus tai vamma. Hyvinvointia edistävät tukea antavat ihmissuhteet, terveellinen elämäntapa ja elinympäristö. Terveyden edistämisen vastuu on sekä yksilöllä, lähiyhteisöllä että yhteiskunnalla. Terveyden edistämiseen sisältyy preventiivisiä ja promotiivisia toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveyspalveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. Promotiivisella eli edistävällä toiminnalla luodaan terveellisen elämän olosuhteita, lisätään ihmisten mahdollisuuksia huolehtia terveydestään ja vahvistetaan voimavaroja ja selviytymistä. Preventiivisellä eli ehkäisevällä toiminnalla ehkäistään terveysongelmia ja sairauksia tai niiden pahenemista. Terveyden edistäminen voi olla myös tavoite, johon pyritään ennaltaehkäisevällä työllä. Preventio eli ennaltaehkäisy voidaan jakaa kolmeen tasoon. Primaaripreventio, joka on ensimmäinen taso, on ehkäisyä ennen sairautta tai terveysongelman ilmaantumista. Tässä tasossa pyritään vaikuttamaan terveysongelmaan liittyviin syy-yhteyksiin, kohderyhmän käsityksiin,



motivaatioon ja käyttäytymiseen. Sekundaaripreventio on toinen taso ja se on varhaista puuttumista sairauteen tai terveysongelmaan. Kolmannessa tasossa eli tertiääripreventiossa pyritään ehkäisemään ongelman uusiutuminen tai sairauden ja sen haittojen paheneminen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2009.)

Terveyden edistämisen keskeinen väline on terveysviestintä, jonka avulla terveystietoisuutta pyritään lisäämään. Terveysviestintä on siis terveyskasvatusta laajempi käsite. Terveyskasvatus voidaan etupäässä ymmärtää suostuttelevaksi vaikuttamiseksi väestön terveyskäyttäytymiseen ja on lähinnä suunnattu suuren riskin ryhmille. Terveysviestintä taas noudattelee enemmän väestöstrategista lähestymistapaa. Terveys-viestintä liittyy usein terveyskäyttäytymiseen ja viesti viedään lähelle ihmistä. Terveet elintavat vähentävät olennaisesti kansantautien keskeisiä riskejä, joten tällaisen viestinnän merkitys on suuri. (Kauhanen ym. 2013, 117.)

Terveyttä edistävän toiminnan taustalla on aina jokin terveyskäsite, joka tulee olla selvillä, kun tavoitetta määritellään. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2008, 283–284.) Kuntalaisten terveystarpeet, paikalliset olosuhteet ja kansalliset terveyspoliittiset tavoitteet määrittelevät terveyden edistämisen tavoitteet. Tavoitteiden tulee olla sellaisia, että niiden toteutumista voidaan seurata ja arvioida. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 20.)

## 2.2 Lasten terveyden edistäminen

Lasten terveyden edistämiseen tulee panostaa, koska lapsuudessa luodaan kivijalka aikuisuuden terveydelle. Lapsena opitut terveystottumukset kantavat läpi elämän. Lasten terveystottumusten valintojen takana ovat vanhemmat. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 64.) Lapsiperheiden terveyden edistäminen on yhteiskunnan muuttuessa yhä enemmän vanhempien vastuulla. Perheen tärkeyttä tulee painottaa ja vanhempien osallisuutta tulee vahvistaa. Osallisuutta voidaan vahvistaa tukemalla ja antamalla kokemuksia arvostamisesta. Vanhempien tulee kokea, että he voivat vapaasti ilmaista mielipiteitään ja osallistua päätöksentekoon (Pietilä 2010, 130–131.) Vanhempien lisäksi lasten valintoihin vaikuttavat

päivähoidon työntekijät, opettajat, vapaa-ajan harrastusten ohjaajat ja muut nuorten kanssa työskentelevät aikuiset. Näiden yhteisöjen antamat mallit auttavat lasta omaksumaan terveelliset elämäntavat. Terveyttä edistäviä elämäntapoja ovat myönteiset sosiaaliset suhteet, terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja savuton, turvallinen sekä virikkeellinen elinympäristö. (Terveiden edistämisen laatusuositus 2006, 64.)

Terveiden edistämisen politiikkaohjelma, Sitra ja Terveiden edistämisen keskus ry. ovat tehneet ohjeita ja käytäntöjä esittävän tienviittamallin, jossa esitellään kahdeksan keinoa edistää lasten ja nuorten terveyttä:

1. Olet vip: Aikuisten rooli lasten hyvinvoinnissa. Aikuisilla on merkittävät mahdollisuudet vaikuttaa lasten tekemiin päätöksiin. Välittäminen on avainasia.
2. 1+1=3: Yhteistyön merkitys. Hyödynnetään kaikkien osaamista, jolloin omakin taakka helpottaa
3. Terveys on arjessa: Tavallisen arjen valinnat ja teot ovat tärkeä osa tervettä elämää.
4. Pidä kaikki mukana: Estetään eriarvoistamista ja syrjäytymistä. Tuetaan tervettä itsetuntoa.
5. Päätös on terveysteko: Päättävässä asemassa olevien ja muidenkin aikuisten tulee huolehtia siitä, että lasten ja nuorten elinympäristö tukee terveyttä ja hyvinvointia ja mahdollistaa terveet valinnat.
6. Tunne nuoret: Osallistaminen ja osallisuuden tunne ovat tärkeä osa terveyttä. Lasten ja nuorten näkökulmat tulee tuntea, jotta voidaan edistää heidän terveyttään.
7. Mene mukaan: Aikuisten tulee olla siellä missä nuoret ja lapsetkin. Erityisesti nuoret elävät nykyään paljon virtuaalimaailmoissa. Aikuisten tulee tietää, mitä siellä tapahtuu ja olla aidosti kiinnostuneita myös tästä maailmasta.
8. Oivaltamisen iloa: Terveiden edistämisen tulee olla mielekästä ja houkuttelevaa. Terveiden pitää olla hauskaa!

(Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sitra.fi) 2013. b)

Vähämartin (2011) tekemässä Pro gradu-tutkielmassa selvitettiin, millaista on terveyttä edistävä mediavanhemmuus. Tulosten mukaan äidit ovat tarkempia seuraamaan, millaista mediaa lapset seuraavat ja kuinka paljon mediaa käytetään. Vanhempien mielestä tärkeää on omalla esimerkillään näyttää hyvää mediakäyttäytymistä. Vanhemmat kokivat, että internetin kautta voi helposti päätyä vahingossa linkkiä painamalla väärille sivuille. Tämän riskin minimoimiseksi vanhemmat olivat tallentaneet lapsille sallitut sivut suosikkeihin. Näin lapset osasivat mennä sivuille itsenäisesti. Vanhemman oma suhtautuminen mediaan vaikutti myös lapselle opetettavaan mediakäyttäytymiseen. Mallivaikutus oli merkityksellistä. Vanhempien omat arvot, kokemukset ja oma lapsuus vaikuttivat siihen, miten lapsille opastettiin käyttämään mediaa viisaasti ja ymmärtämään sitä. (Vähämartti 2011, 33–36.)

Pelit koettiin hyödyllisiksi ja vanhemmat arvostivat pelejä, joissa on kiinnostavia ja opettavaisia elementtejä. Pelin ei pidä olla vain kehittävä, vaan sen tulisi tuottaa myös iloa lapselle. Pelit koettiin mallin antajiksi ja vanhempien mielestä mediaa kannattaakin käyttää monipuolisesti lasten oppimisessa, koska media kiehtoo lasta. (Vähämartti 2011, 33–36.)

### 3 5-6-VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS JA TERVEYS

Lasten terveydestä on Suomessa hyvin vähän valtakunnallista tietoa, varsinkin alle 11 – vuotiaista lapsista. Kattava terveysseurantatiedon keruu on kuitenkin mahdollista lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon tarjoamien palveluiden ja niissä tapahtuvien terveystarkastusten avulla. Tässä teoriaosuudessa käsitellään LATE-tutkimusta, joka tarkoittaa lasten ja nuorten terveysseurantatutkimusta. LATE-tutkimus tehtiin lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa vuosina 2007–2009. Tutkimukseen sisältyi lasten neuvolatarkastus sekä kyselylomakkeet huoltajille ja kahdeksaluokkalaisille nuorille. Tutkimusaineisto kattaa 10 terveyskeskusta eri puolilta Suomea sekä erillisotokset Turusta ja Kainuun maakunnasta. LATE-tutkimuksella on saatu tulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,

terveystottumuksista sekä kasvuympäristöstä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013. a)

### 3.1 Lasten kehitys

Leikki-iässä lapsi oppii monia sosiaalisia ja fyysisiä taitoja. Samaan aikaan fyysinen kasvu hidastuu. Pituutta tulee vuodessa 5-10 cm ja painoa noin kolme kiloa. Lapsen kehityksen etenemiseen vaikuttavat muun muassa perimä, persoonallisuus ja ympäristön virikkeellisyys. Viisivuotias oppii ajamaan kaksipyöräisellä pyörällä, luistelemaan ja hiihtämään. Hän osaa hyppiä kummallakin jalalla erikseen ja kävellä kapeaa viivaa pitkin. Viisivuotias voi kirjoittaa oman nimensä ja luetella numeroita sekä piirtää tähden ja kolmion. Kouluikänsä tullessaan lapsi on oppinut motorisen kehityksen perusvalmiudet ja voi alkaa hiomaan taitojaan yksityiskohtaisemmin. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 60.)

Leikki-ikäisen lapsen sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys etenevät käsi kädessä. Viisivuotias on hyvin sosiaalinen. Ikätoverit ovat hyvin tärkeitä ja lapsi haluaa viettää paljon aikaa heidän kanssaan ja jakaa iloja ja suruja. Toisten tunteet osataan ottaa jo hyvin huomioon ja sovitella asioita. Kuusivuotias on sosiaalinen ja toisaalta hyvin itsenäinen, mutta toisaalta vielä paljon apua tarvitseva. Ystävyysuhteet ovat tärkeitä ja luotettavuutta harjoitellaan salaisuuksia kertomalla. (Ivanoff ym. 2007, 61.) Tässä iässä lapsen mielikuvitus on voimakas ja persoonallisuus ja luonteenpiirteet näkyvät entistä selvemmin. Lapsi saattaa pahoittaa mielensä helposti. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013. a)

Leikki on lapsen työtä ja leikin myötä lapsi oppii päivittäisiä toimintoja. Leikeille on 5-6-vuotiaana tunnusomaista, että säännöt ja roolit ovat ennalta sovitut. Yhteiskunnan säännöt ja normit tulevat näin paremmin ymmärretyksi. Omaehtoinen leikkiminen onnistuu jo leikki-ikänsä loppupuolella olevilta lapsilta ja lapsilla tuleekin olla riittävästi ohjelmoimatonta vapaa-aikaa. Mikäli lapsia on opetettu, he osaavat jo käyttää tietokonetta. Sen avulla he voivat oppia erilaisia taitoja. (Ivanoff ym. 2007, 65.)

Keskimäärin tässä iässä lapsen ensimmäiset maitohampaat irtoavat ja tilalle kasvavat pysyvät hampaat. Samoihin aikoihin lapselle puhkeaa hammasrivistön viimeisiksi hampaiksi kuudennet hampaat, jotka ovat pysyvät hampaat. Näin lapsella on kaikkiaan 24 hammasta. Hampaat ovat kaikkein herkimpiä reikiintymään puhkeamisaikana ja heti puhkeamista seuraavina vuosina. Hampaista huolehtiminen on nyt erityisen tärkeää. Leikki-ikäinen haluaa itse pestä hampaitaan, mutta aikuisen on kuitenkin huolehdittava, että hampaat todella puhdistuvat päivittäin. Hygienian hoidossa lapsi tarvitsee apua erityisesti hiusten pesussa. (Ivanoff ym. 2007, 67.)

Yökastelu on 5-vuotiailla vielä melko tavallista, mutta tässä on lapsien välillä huomattavia eroja. Siitä ei pidä olla lapselle koskaan vihainen ja lapsi saattaa kokea yökastelun nolona. Psykkisestä ongelmasta ei ole kyse, mutta se voi tehdä huonoa lapsen itsetunnolle. (Ivanoff ym. 2007, 67.)

### 3.2 Lasten terveystottumukset

Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan leikki-ikäisen lapsen ravitsemusta, unta, liikuntaa sekä suun terveyttä ja hampaiden hoitoa.

Ruokasuositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin kansanravitsemuksen kehittämiseksi sekä uusimpiin tutkimuksiin ravitsemuksesta. Säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä ovat keskeisiä asioita hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa. Koko perheen yhteinen ateriointi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti perheen hyvinvointiin. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet ohjaavat lasten ruokatottumusten kehittymistä. Lasta ohjataan valitsemaan ja maistelemaan erilaisia ruokia myönteisessä ja kiireettömässä ympäristössä. Leikki-iässä lapsen kasvu hidastuu ja painoon suhteutettu energiantarve vastaavasti vähenee. 4-6 – vuotiaan lapsen energiantarve on enää alle 75 kcal painokiloa kohti. Lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta vaikuttavat energiantarpeeseen. Leikki-ikäisen loppupuolella ja kouluiässä tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat kasvaa. (Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004, 136–147.)

Hyvä tavoite leikki-ikäisille lapsille on viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivässä. Pieni tomaatti tai porkkana, hedelmänpuolikas tai vaikka 1dl kasvisraastetta voi olla yksi annos. Ravintoaineiden, kuten kuidun ja C-vitamiinin lähteinä marjat ja hedelmät ovat tärkeitä. Täysipainoinen ja vaihteleva ruokavalio tyydyttää kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeen D-vitamiinia lukuun ottamatta. Näkyvän rasvan osuudeksi päivässä riittää suositusten mukaan 20-30g. Öljy sopii parhaiten ruoanlaittorasvaksi ja leivän päälle kasviöljypohjainen levite. Viikoittain suositellaan käytettäväksi kalaa sen sisältämien pehmeiden rasvojen ja D-vitamiinin vuoksi. Aterioiden juomana tulisi tarjota rasvatonta maitoa runsasrasvaisten maitojen sijasta sekä janojuomana vettä sokeripitoisten mehujen sijasta. Päivittäin tulisi käyttää D-vitamiinivalmisteita. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehittymiseen. D-vitamiinia suositellaan käytettävän 2-18-vuotiaille 10 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013. a)

LATE-tutkimuksen mukaan leikki-ikäiset söivät tyypillisimmin 5-6 ateriaa päivässä: aamupalan, kaksi pääateriaa ja yhden tai kaksi välipalaa ja iltapalan. Leikki-ikäisistä puolet naposteli lisäksi aterioiden välillä. Kasviksia käytti puolet joko lounaalla tai päivällisellä. Suurin osa lapsista sai leipärasvana kasvirasvalevitettä. Hedelmiä ja täysmehua käytettiin yleensä aamupalalla, välipalalla tai iltapalalla ja viidennes lapsista joi sokeroitua mehua välipaloilla. Lapsista lähes joka kymmenes sai päivän eri aterioilla keinotekoisesti makeutettuja light-juomia. Makeiden välipalojen ja makeisten ja suklaan syöminen iltapäivän välipalalla yleistyi lapsen kasvaessa leikki-ikästä kouluikänsä. D- vitamiinivalmistetta tai kalanmaksaöljyä sai päivittäin viisivuotiaista enää 14 %, kun yksivuotiailla vastaava osuus oli vielä 90 %. Lapsen kasvaessa perheen yhteiset ilta-ateriat harvinaistuivat. Perheen kanssa ruokailu määriteltiin siten, että vähintään toinen vanhemmista oli aterialla läsnä. Leikki-ikäiset ja ensimmäisen luokan oppilaat söivät yleensä arkisin ilta-aterian perheen kanssa. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 92–94, 100.)

Leikki-ikäisen lapsen unentarve on n. 10–13 tuntia vuorokaudessa. Tärkeä mittari riittävästä lapsen unesta on se, että lapsi herää virkeänä ja hyväntuulisena. Esikouluiässä päiväunet jäävät vähitellen pois, mutta useammat lapset tarvitsevat

kuitenkin lepo hetken päivällä. Lapsen nukahtamista ja nukkumista helpottaa säännöllinen päivärhythmi, sillä se luo lapselle turvallisuuden tunteen. Lapsen päivään tulisi kuulua vuorotellen ruokailu, leikki ja seurustelu, ulkoilu ja päiväunet. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013. b)

Yksilöllinen unen tarve lapsilla vaihtelee paljon ja vähenee iän myötä. Riittävä uni on tärkeää muun muassa aivojen, muistitoimintojen ja tunne-elämän kehittymiselle. Unenpuute vaikuttaa autonomiseen hermostoon sekä hormonitoimintoihin ja niiden välityksellä koko kehon hyvinvointiin. Unihäiriöt liittyvät moniin lasten psyykkisiin oireisiin ja toisaalta psyykkisiin häiriöihin liittyy usein muutoksia unen pituudessa ja laadussa. Koulumenestyksen on todettu olevan yhteydessä unen laatuun ja määrään. Unen pituudella voi olla myös vaikutusta painon ja energia-aineenvaihdunnan säätelyyn. LATE-tutkimukseen osallistuneista alle kouluikäisistä lapsista ja ensimmäisen luokan oppilaista suurin osa nukkui 9-12 tuntia yössä. Yöunen pituus oli alle kouluikäisillä lapsilla ja ensimmäisen luokan oppilailla keskimäärin 10 tuntia. Viisivuotiaista lapsista 30 % nukkui säännöllisesti päiväunia ja keskimääräinen päiväuniaika oli 1,5 tuntia päivässä. (Mäki ym. 2010, 102–103).

Liikunta tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Monien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on huomattava merkitys. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ympäristössä. Ennen kouluikää lapsen tulisi saavuttaa motoristen taitojen perusmallit. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen. Hyvä motoriikka vähentää myös lasten tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10-13.) LATE-tutkimuksen tulosten mukaan 6 % viisivuotiaista ja 10 % ensimmäisen luokan oppilaista liikkui arkisin alle suositusten eli alle kaksi tuntia päivässä. Ensimmäisen luokan oppilailla ulkoilu, ulkona leikkiminen ja liikunnan harrastaminen kasvoi hieman viikonloppuisin. Viikonloppuisin alle 2 tuntia päivässä liikkuvien ensimmäisen luokan oppilaiden osuus oli 5 %. (Mäki ym. 2010, 104.)

Lasten suun terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi on tärkeää kariesbakteeritartunnan ehkäisy, suun ja hampaiden puhtaus, terveellinen ravinto sekä fluorihammastahnan ja ksylitolin käyttö. LATE-tutkimuksen tulosten mukaan suositus hampaiden harjaamisesta kaksi kertaa päivässä toteutui sitä paremmin, mitä vanhemmasta lapsesta oli kysymys. Viisivuotiaista 41 %:lla hampaat harjattiin kaksi kertaa päivässä. Lapsi ja aikuinen huolehtivat yhdessä leikki-ikäisen lapsen hampaiden harjaamisesta. Ensimmäisen luokan tytöistä hieman yli puolet ja pojista 46 % harjasi hampaansa kahdesti päivässä. Tyttöillä hampaiden harjaaminen kahdesti päivässä toteutui kaikissa ikäryhmissä paremmin kuin pojilla. Fluorihammastahnaa käytettiin tutkimuksen tulosten mukaan lähes kaikissa viisivuotiaiden hampaiden pesussa, vain noin 3-4 % leikki-ikäisistä ei käyttänyt fluorihammastahnaa. Myös koululaiset käyttivät fluorihammastahnaa hampaiden harjauksessa ja vain 1-2 % ensimmäisen luokan oppilaista ei käyttänyt fluorihammastahnaa. (Mäki ym. 2010, 106–108.)

Päivittäinen syönnin jälkeinen ksylitolipurukumin tai – pastillien käyttö vähentää hampaiden reikiintymistä. Leikki- ja kouluikäiset lapset käyttävät melko yleisesti ksylitolivalmisteita. Ksylitolipurukumin käyttö on suositumpaa kuin ksylitolia sisältävien pastillien käyttö. Kotona ksylitolipurukumia käytti säännöllisesti 70-80 % lapsista. Suomessa karies ja lasten hampaiden reikiintyminen on yleinen ongelma. Mitä vanhemmasta lapsesta on kysymys, sitä yleisempää karies ja hampaiden reikiintyminen ovat. Tutkimuksen mukaan kariesta tai paikattuja hampaita oli viisivuotiaista 10 %:lla ja ensimmäisen luokan oppilailla lähes kolmasosalla. Yleisintä oli, että yksi hammas oli paikattu. (Mäki ym. 2010, 108-109.)

### 3.3 Lasten terveydentila

Valtaosa lapsista ja nuorista voi hyvin ja on terveitä. Osaltaan tähän vaikuttavat terveelliset elämäntavat, jotka pitkälti muotoutuvat jo varhaisessa vaiheessa. Lapsuudessa omaksutut terveystottumukset näkyvät aikuisiässä parempana terveytenä. Osa lapsista oireilee kuitenkin jopa päivittäin ja oireilu on yleistymässä. Tämä oireilu ilmenee muun muassa väsymyksenä, päänsärkynä, univaikeuksina,



niska- ja hartiakipuina sekä ärtyneisyytenä. Lasten psykososiaaliset ongelmat ovat myös lisääntyneet, samoin diabetes, lihavuus ja astma. Oireilua voidaan vähentää ja terveyttä lisätä säännöllisillä elämäntavoilla ja arkirytmillä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013. c)

Ylipainoisten lasten osuus on kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013 c). Lasten lisääntyvä ylipaino on Suomessa merkittävä kansanterveydellinen ongelma ja haaste. Stakesin terveystieteiden tutkimuskeskuksista keräämän aineiston perusteella kuusivuotiaista lapsista jopa joka kuudes on ylipainoinen tai lihava. Lihavuus alkaa kehittyä varhain, jo 3-8-vuoden iästä ja lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään. Ylipaino lisää riskiä sairastua lukuisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Kolme- ja viisivuotiailla tytöillä ylipainoisuus tai lihavuus on yleisempää kuin samanikäisillä pojilla. Viisivuotiaista tytöistä 22 % ja pojista 13 % oli ylipainoisia tai lihavia. (Mäki ym. 2010, 53–54.) Lasten lihavuuden lisääntymisen lisäksi myös fyysinen kunto on heikentynyt hälyttävän vähäisen liikkumisen vuoksi. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013 c).

Lasten psykososiaalisen terveyden ongelmat ovat monien muiden teollisuusmaiden tavoin kasvamassa myös Suomessa. Ainakin 10 %:lla lapsista on tutkimusta ja hoitoa vaativia psyykkisiä häiriöitä. Samansuuruinen osuus lapsista kärsii oppimis- ja kehityshäiriöistä, kuten erityisvaikeuksista puheen ja kielen oppimisessa, ympäristön hahmottamisessa, vuorovaikutuksessa, keskittymisessä, lukemisessa ja kirjoittamisessa sekä näiden yhdistelmissä. Usein ne jäävät havaitsematta ja vaarantavat psyykkisen terveyden. (Duodecimin www-sivut 2013.)

## 4 LAPSI JA MEDIA

### 4.1 Mediakasvatus

Mediaa ovat viestintävälineet ja niiden välittämät viestit sekä se sosiaalinen ympäristö, jossa mediaa tuotetaan ja käytetään. Erityisen ajankohtaiseksi tämä ympäristö on tullut lasten ja nuorten kasvun näkökulmasta varsinkin internetin myötä. (Kuukka 2008, 8.) Tässä yhteydessä medioilla tarkoitetaan televisiota, tietokonetta, internetiä, videopelejä ja tallenteiden käyttöä.

Medialla on keskeinen rooli lasten elämässä. Lasten median käyttö on sidoksissa sukupuoleen ja ikään sekä lapsen henkilökohtaisiin mediamieltymyksiin. Mediaympäristö muuttuu jatkuvasti ja se mikä oli muodissa hetki sitten, saattaa toisessa hetkessä olla jo unohdettu. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia lasten mediankäyttöä sekä ottaa mediakasvatus luonnolliseksi osaksi opetussuunnitelmaa. (Pääjärvi 2012, 6.)

Mediakasvatus on osa sekä kasvatustiedettä että mediatiedettä. Keskeistä siinä on toimijan ja median suhde. (Suoranta & Ylä-Kotola 2000, 10.) Mediakasvatus on kasvattamista elämään mediakulttuurissa. Mediakasvatus kohdistuu mediasuhteeseen ja yksi sen tavoitteista on tukea lapsen kasvua median parissa. Mediakasvatuksen avulla lapsi oppii kasvaessaan itse säätämään omaa mediasuhdettaan. Koska mediaa on kaikkialla, on mielekästä ajatella mediakasvatuksenkin olevan osa arkea. (Pääjärvi 2010, 3.)

Mediasisällöt vaikuttavat suuresti lasten ja nuorten tiedolliseen, tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Median vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat kehitysvaiheesta. Pienille lapsille median vaikutukset välittyvät läheisten ihmissuhteiden kautta, vanhempien mallien ja tulkintojen välityksellä (Kuukka 2008.)

Mediakasvatuksen tavoitteena on tukea yksilön kasvua mediakulttuurissa eli kykyä analysoida ja tulkita mediaa sekä taitoa osallistua mediakulttuuriin itseään ilmaisten.

Mediakasvatuksen tulisi olla sellaista, että se tukee mediataitoja, ehkäisee riskejä sekä tukee nykyaikaisten kansalaistaitojen kehittymistä. (Kuukka 2008.)

”Mediataidot ovat kykyä hankkia tietoa medially ja mediasta; lukea erilaisia mediatekstejä; eritellä ja tulkita erilaisia mediasisältöjä; hallita medialaitteita; viestiä ja ilmaista itseään eri mediavälinein; valita itselleen sopivia medioita ja sisältöjä; arvioida ja analysoida vastaanottamaansa tietoa ja viihdettä; olla vuorovaikutuksessa median avulla ja toimia aktiivisesti omassa yhteisössä.” (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 7.)

#### 4.2 Lasten mediankäyttö

Vuonna 2010 tehty Lasten mediabarometri-tutkimus Tampereen yliopistossa selvitti 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttöä. Nuorimmat tutkimukseen osallistuneista vanhempien vastaamana olivat kahden kuukauden ikäisiä. 0-2-vuotiaista valtaosa käytti jo mediaa kuuntelemalla äänitteitä, kirjoja ja radioita. Jo alle 1-vuotiaista osa käytti internetiä tai kännykkää. Arjessa tämän ikäisillä oli jo vahvasti mukana tv:n katselu. Tämän ikäisten mediankäytössä olivat vanhemmat suurimmaksi osaksi mukana. (Kotilainen 2010, 6.)

Kirjat ja televisio olivat 5-6-vuotiaiden useimmin käyttämät mediatyypit. Tyttöjen ja poikien mieltymykset tarkentuivat tässä iässä. Suurin osa 7-8 vuotiaista käytti kaikkia tutkimuksessa käytössä olleita mediavälineitä. Nuorempiin ikäluokkiin verrattuna digitaalisten pelien pelaaminen sekä internetin ja kännykän käyttö lisääntyivät jyrkästi. Mediavälineiden yleisyys ei juuri poikennut toisistaan lapsen iän perusteella, mutta niiden käytön saatavuus lisääntyi iän karttuessa. (Kotilainen 2010, 6.)

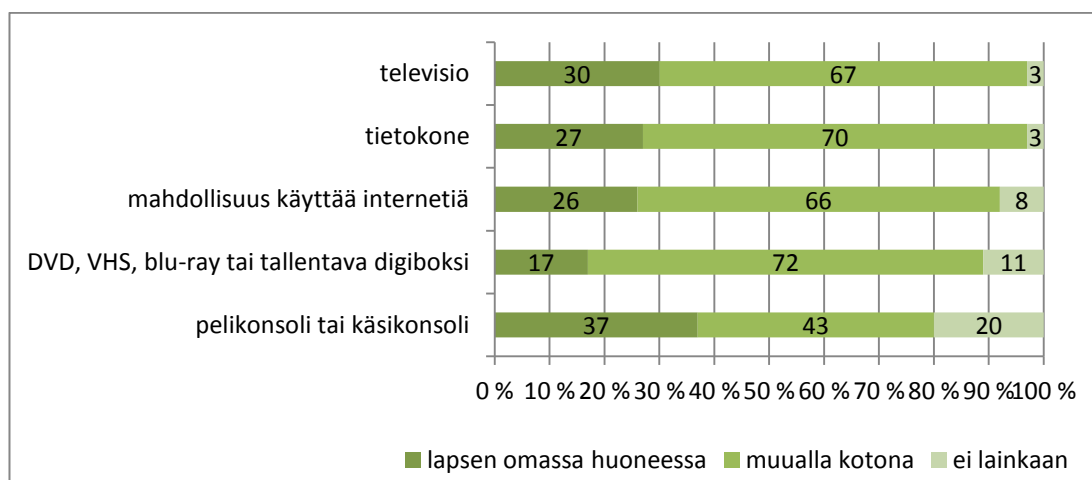
Mediakasvatusseura on toteuttanut opetus- ja kulttuuriministeriö rahoituksella tutkimuksen, jossa selvitettiin 7-11-vuotiaiden lasten median käyttöä ja kokemuksia mediakasvatuksesta. Kysely toteutettiin vuonna 2011 ja se tavoitti yhteensä 1137 lasta 19 eri koulussa. (Pääjärvi 2012,4.)

Tutkimuksessa selvisi, että mediankäyttö on olennainen osa lapsuutta nykypäivän Suomessa. Medioiden käyttö on monipuolista ja niitä käytetään vähintään viikoittain. Valtaosa ensimmäisen luokan oppilaista oli opetellut käyttämään kännykkää, kuvataallenteiden katseluvälinettä, kameraa ja internetsivuja. (Pääjärvi 2012, 4.)

Eri ikäryhmien välillä on selviä eroja mediankäytön suhteen ja lisäksi sukupuoli vaikuttaa siihen, mitä mediat sisältävät ja missä määrin niitä käytetään. (Pääjärvi 2012, 4.)

Vuoden 2011 Lasten mediabarometrin mukaan tietokone löytyy 97 %:sta kodeista. Peli- tai käsikonsoli oli vähiten yleisin kodeista löytävä mediaväline, mutta sellainenkin löytyy 80 % kodeista. Alla olevasta kuviosta (Kuvio 1) nähdään mediavälineiden yleisyys lapsen kotona ja omassa huoneessa. (Lasten mediabarometri 2011.)

**Kuvio 1.** Mediavälineiden yleisyys lapsen kotona ja omassa huoneessa



Eri ikäryhmien välillä on eroa siinä, kuinka yleisesti jokin mediaväline oli omassa huoneessa. Ensimmäisen luokan oppilaille oli muita tavallisempaa ettei omassa huoneessa ollut mitään mediavälinettä ja harvinaista, että huoneessa olisi ollut kaikki viisi mainittua välinettä. (Pääjärvi 2012, 20.)

Media on aina ollut osa lasten arkea. Sadut ja tarinat ovat tärkeä osa lapsuutta ja ne mielletäänkin entisaikojen medioiksi. Jokainen lapsi on mediankäyttäjänä erilainen.

Mediasisältöjen tulkitsemiseen vaikuttaa lapsen tiedollinen, emotionaalinen sekä sosiaalinen kehitystaso. (Lapset ja media- kasvattajan opas 2012.)

Pelastakaan lapset ry. tuottaa vuosittain Lapsen ääni-kyselyn. Tämän mukaan pojat käyttävät internetiä tyttöjä aktiivisemmin. Pojat pelaavat internetissä ja tytöt käyttävät sitä lähinnä ystävyysuhteiden ylläpitoon. Tyttöjen osuus pelaajista on kuitenkin noussut. (Pelastakaa lapset www-sivut, lapsen ääni-kysely 2010.)

Lasten netinkäyttö alkaa jo 4-vuotiaana. Tämä selviää Vähämartin tekemästä pro gradu-tutkielmasta. Lapset käyttävät rohkeasti tietokonetta huolimatta siitä, etteivät osaa lukea tai kirjoittaa. Tutkielman mukaan vanhemmat olivat aktiivisesti mukana opettamassa lapsille medialukutaitoa ja ohjasivat lapsia terveydelle edullisiin valintoihin. (Vähämartti 2011.)

Koska suunnittelimme opinnäytetyönämme peliä tietokonemaaailmaan, käsitellään seuraavassa luvussa tarkemmin tietokonetta median näkökulmasta.

## 5 LAPSI JA TIETOKONE

### 5.1 Lapsi ja tietokoneella pelaaminen

Pelaamisesta on tullut entistä hyväksytympää ja pelien luonne on alkanut muuttua hyödyllisempään suuntaan. Tanssi- ja liikuntapelit ovat valtaamassa alaa. Lisäksi moninpelit ja massapelit kiinnostavat pelaajia enemmän kuin perinteiset yksinpelit. (Tossavainen 2008, 46.)

Tietokone- tai konsolipelien elämänkaari on melko lyhyt. Joululahjaksi saatu peli kiinnostaa aktiivisesti muutaman seuraavan viikon, mutta kiinnostus lopahtaa viimeistään siinä kohtaa, kun peli on pelattu läpi. Verkkopelien elämänkaari on erilainen, koska niitä pelataan usein muiden ihmisten kanssa ja näin ollen pelaamiskokemus on joka kerta erilainen. (Tossavainen 2008, 47.)

Esikouluikäisistä suuri osa pelaa tietokone- ja videopelejä. Suuri osa tämän ikäluokan lapsista pelaa tasohyppely- ja seikkailupelejä (Rayman, Supermario, Vrash Bandicoot ja erityisesti lapsille suunnattuja pelejä, kuten muumipelit). Ajoneuvoilla kilpaileminen ja urheilupelit ovat suosittuja poikien keskuudessa. Vain pieni osa pelaa räiskintä- tai taistelupelejä. (Virolainen 2004, 25.)

Laadukas mediaympäristö kuuluu myös lapsille. Aikuisten on oltava suunnannäyttäjiä ja heidän on itse ymmärrettävä mediakulttuurin ilmiöitä. Kasvattajan tulee huolehtia siitä ettei lapsen silmille tai korville joudu sellaista mediasisältöä, joka voi olla hänelle haitallista ja toisaalta luoda sellaisia tilanteita, joissa lapsi pääsee turvallisesti tutustumaan mediaan. Media voi olla myös opettavaista ja yhdistää perhettä. (Lapset ja media- kasvattajan opas 2012.)

Kasvattajan tulee olla lapselle auktoriteetti ja kertoa, mikä on sallittua median käyttöä ja mikä ei, riippumatta siitä, millaiset valmiudet hänellä itsellään on käyttää mediavälineitä. Erityisesti netin käyttö voi monelle lapselle olla helpompaa kuin hänen vanhemmalleen, mutta silti vanhemman on vedettävä raja ja olla lapselle sellainen luottohenkilö, johon hän voi turvautua, jos internetissä on vastaan tullut jotain sellaista, joka on järkyttänyt lapsen mieltä (Tossavainen 2008, 79.)

Nettipelien ikärajavaivonta on erittäin vaikeaa eivätkä vanhemmat aina edes tiedä, minkälaisia pelejä lapset internetissä pelaavat. Media voi vaikuttaa kehittyvään lapseen negatiivisella tavalla. Ikätasolle sopimaton materiaali, kuten seksi, kauhu tai väkivalta, kuuluu asioihin, joilta kasvattajan tulee suojata lastaan ja jos mahdollista, myös muiden lapsia. Vastuullinen kasvattaja pitää selvät rajat eikä altista lastaan seksille tai väkivallalle. Peleille asetut ikärajat on asetettu lakiin ja niiden tarkoitus on suojella lasta median haitalliselta sisällöltä. (Tossavainen 2008, 54.)

Tietokoneella pelaamisella on myös positiivisia vaikutuksia. Niitä on lueteltu esimerkiksi Mediakasvatuksen työkirjassa, jossa mainitaan pelien opettavan tekniikkaa ja tietokoneen käyttöä. Pelaaminen voi olla lapsia yhdistävä tekijä ja näin ollen lisätä sosiaalisia kontakteja. Pelejä pelaamalla lapset oppivat noudattamaan sääntöjä ja ohjeita sekä kehittävät loogista ajattelua. Monet pelit ovat englanninkielisiä, joten niiden avulla voi oppia kieltä. Myös sorminäppäryys ja

käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Näiden lisäksi pelit viihdyttävät ja rentouttavat ja voivat olla koko perheen yhteistä ajanvietettä. (Peura, Veikkolainen, Kankkonen, Suutarla, projekti 2003–2006, 40.)

## 5.2 Tietokone opetuskäytössä

Tietotekniikan myötä lasten ja nuorten tapa oppia on muuttunut. He etsivät tietoa aktiivisesti ja tiedon omaksumisen sijaan tärkeämmäksi tekijäksi on tullut etsityn tiedon kriittinen analysointi. Perinteisen koulun tehtävä onkin opettaa sellaiset tietotekniset perustaidot, että lapset ja nuoret voivat tulevaisuudessa hyödyntää tietotekniikan luomat mahdollisuudet. Visioiden mukaan tietotekniikka on vahvasti mukana tulevaisuuden kouluissa. Sen uskotaan helpottavan arkea, kehittävän yhteisöllisyyttä ja mahdollistavan uusia, luovia työtapoja. (Kankaanranta 2011, 18–19.)

Kun tarkastellaan tietokoneen käyttöä opetuksessa koulumaailman näkökulmasta, tulee esiin ongelma, että opettajat eivät tiedä, miten tietokonetta voisi hyödyntää. Tekninen osaaminen ei niinkään ole ongelmallista, vaan se, miten esimerkiksi erilaisia oppimispelejä voitaisiin käyttää koulumaailmassa. (Cicero-Learning – selvitysraportti 2008,8-9.)

Suomalaisissa kouluissa on verrattain paljon teknologiaa käytettävissä. Kouluissa on laajalti tehty kokeiluja, miten esimerkiksi kannettavia tietokoneita voitaisiin käyttää opetuksessa. Parhaimmat tulokset teknologian käyttämisestä on saatu, kun on hyödynnetty jo olemassa olevia laitteita ja ohjelmia, jolloin energia ei ole mennyt uuden laitteen tai ohjelmiston opetteluun tai teknologian määrälliseen lisäämiseen. (Cicero-Learning – selvitysraportti 2008, 10–11.)

Hautaviita (2012) on tehnyt Jyväskylän yliopistossa väitöskirjan aiheesta 6-9-vuotiaiden mediavalmiuksista ja mediataidoista. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten esi- ja alkuopetuksessa tietotekniikan hyödyntäminen toteutui.

Lisäksi selvitettiin, minkälaisia kokemuksia tietokoneen opetuskäyttö antoi lapsille sekä arvioitiin, miten lapsen taidolliset, sosiaaliset, kielelliset ja eettiset valmiudet käyttää mediaa kehittyivät.

Tutkimus toteutettiin toiminnallisena yhteistyössä esikoulun ja alkuopetuksen kanssa. Tuloksista kävi ilmi, että ryhmäkoko kannattaa pitää mahdollisimman pienenä, koska silloin kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus käyttää tietokonetta. Myös aikuisten määrällä on merkitystä. Useamman aikuisen läsnäolo vaikutti positiivisesti oppimiskokemukseen, koska tällöin lapsella oli mahdollisuus paremmin saada apua ja tukea ongelmanratkaisuun. Hyväksi havaittiin kuulokkeiden käyttö, jotta keskittyminen omaan työhön sujuisi paremmin. Paras vaihtoehto olisi kuitenkin jakaa tietokoneet eri huoneisiin, jolloin kaiuttimia pystyisi pitämään auki. (Hautaviita 2012, 139–140.)

Tulosten mukaan psyykkisen toimintaympäristön tulisi olla rauhallinen ja aikuinen helposti saatavilla. Aikuinen tuo turvaa ja antaa tukea, jotta lapsi voi käsitellä tunteitaan luottavaisin mielin. Kiireettömyys ja toisaalta myös aikarajat havaittiin tärkeiksi osa-alueiksi. Osa lapsista olisi voinut pelata tietokoneella rajattomasti, mutta tällöin lapset alkoivat oireilla päänsäryllä ja silmien väsymisellä. Kiireen tuntua opetustilanteessa kuitenkin aiheutti se, että opettajan oli huolehdittava jokaiselle lapselle sama tietokoneen käyttöaika. Ongelmat vähenivät sitä mukaa, kun sekä lasten että opettajan käytännön taidot lisääntyivät. Sama oli huomattavissa myös sosiaalisen toimintaympäristön kohdalla. Ensin lapset keskittyivät lähinnä vain omaan tekemiseensä ja kaverin auttaminen jäi sivuosaan. Taitojen kehittyessä kaverin auttaminen ja huomioon ottaminen alkoivat sujua luontevasti. Jokainen joutui myös odottamaan omaa vuoroaan ja tämä osaltaan vahvisti sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Hautaviita 2012, 140–145.)

Tietokonepeliä pelattaessa parityöskentelyn todettiin olevan paras toimintatapa. Tämä mahdollisti kaksi erilaista oppimiskokemusta, ensimmäinen passiivisena kuuntelijana ja toinen aktiivisena pelaajana. Aralle lapselle tämä tyyli oli erityisen hyvä, koska näin hän pääsi ensin tarkkailijana tutustumaan peliin. Hyvämuistiselle



lapselle parityöskentely aiheutti kuitenkin sen, että hän saattoi muistaa kaverin tekemät tehtävät ulkoa ja näin oma oppiminen jäi vähemmälle. Kaksi oppilasta samalla tietokoneella on ehdoton maksimimäärä. Kolmen tai neljän ryhmässä keskittyminen herpaantuu herkästi ja joku alkaa puuhata jotain muuta, kuin alun perin oli tarkoitus. (Hautaviita 2012, 141–142.)

Olennaista opettajan kannalta oli huomata, millä lähtötasolla kukin oppilas oli. Useimmat lapset käyttivät tietokonetta luontevasti ja rohkeasti. Osalla lapsista ei ollut tietokoneen käyttökokemuksia ja tämä näkyi epävarmuutena ja oma-aloitteisuuden puutteena. (Hautaviita 2012, 142.) Lapset olivat pääosin hyvin motivoituneita käyttämään tietokonetta. Tietokoneen käytön lopetus koettiin negatiivisena asiana toisin kuin oppitunnit yleensä. Koska motivoituminen oli hyvä, myös oppimistulokset olivat korkealuokkaisia. (Hautaviita 2012, 145.)

Tutkimuksessa yhtenä osana oli tutustuminen opettavaisiin peleihin. Suosituimmissa peleissä oli selkeä ulkoasu ja hyvä käytettävyyys sekä hyvä peli-idea. Värisävyt olivat miellyttäviä ja hahmot selkeitä. Huomion arvoinen seikka oli myös se, että tekstiä oli mahdollisimman vähän ja ääni ohjasi pelaajaa eteenpäin. (Hautaviita 2012, 151–152.)

Tietotekniikkaa soveltava media on vuorovaikutteista, reaaliaikaista ja elämysvoimaista. Nämä tekijät luovat erityisen vetovoimaisen oppimisympäristön. Lasten tietokoneharrastus opettaa teknisiä ja strategisia taitoja. Tämän lisäksi tietotekniikalla voidaan lisätä tutkivaa ja yhteisöllistä oppimista. Tietokonepelejä voidaan soveltaa motivoivina opetusmuotoina monissa kouluaineissa. Lasten kannalta tietotekniikan hyödyntäminen on lupaavinta tiedonhankinnan ja oppimisen sovellusalueilla. Nämä sovellusalueet löytyvät usein opetuspeleistäkin. (Kankaanranta, Neittaanmäki & Häkkinen 2004, 183–184.)

Seuraavaksi tarkastellaan lähemmin opetuspelejä, joiden tarkoitus on olla sekä viihdyttäviä että opettavia.

### 5.3 Opetuspelit

Opetuspelissä harjoitetaan merkkien, käsitteiden ja tosiasioiden välisiä suhteita. Opetuspeleillä on kasvatuksellinen tavoite viihteen keinoin. Koska jonkin asian oppiminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua, tarjoaa viihdyttävä ja mieluinen ympäristö oppimisille hyvät puitteet. On vain löydettävä ne tekijät, jotka ovat samalla viihteellisiä että opettavaisia. Opettavien pelien ydin on itsensä voittaminen. Oppimisen kannalta on siis tärkeää saada myönteistä palautetta oppimastaan. Kielteisen palautteen antaminen ei ole tarpeen. Oppimiseen voidaan vaikuttaa teknisesti yksinkertaisella sovelluksella, jossa toistaminen on ehdottoman tärkeää. Ajatus piilee siinä, että luodaan sellaisia menettelyjä, että lapsi oppii kuin ohimennen pelaamisen lomassa. (Kankaanranta ym. 2004, 167–170.)

Ronimus (2012) tutki väitöskirjassaan digitaalisen oppimispelin motivoivuutta. Väitöskirjassa tutkittiin vain yhden pelin kautta asiaa, mutta tuloksia voi soveltaa myös tähän opinnäytetyöhön, koska digitaaliset oppimispelit ovat usein samankaltaisia ja niissä on samanlaisia piirteitä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että pelaaminen koulussa motivoi lapsia enemmän kuin, jos he olisivat pelanneet peliä kotona. Kotona suuri virikkeiden määrä vie huomiota peliltä ja peli saatetaan kokea liian läksymäiseksi. Lisäksi lapset kokivat koulussa pelin kautta paremmin yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska pelikokemuksen pystyi jakamaan kavereiden kanssa heti. (Ronimus 2012, 133.)

Pelin motivoivuus korreloi sen kanssa, kuinka innostunut lapsi on alun perin oppimaan asiasta. Pelin opettavuus oli sitä parempi, mitä enemmän se antaa lapselle haastetta. Liian helpot tehtävät syövät helposti motivaatiota, kun taas liian haastavat tehtävät saavat herkästi aikaan herpaantumista ja huonoa käytöstä. (Ronimus 2012, 134.)

Perttula (2010) tarkasteli diplomityössään erilaisia oppimisasipelejä. Tuloksissa havaittiin, että oppimisasipelissä tehtävän ratkaisuaikaa tulee olla riittävästi. Liian lyhyt vastausaika aiheuttaa huolimattomuutta ja yksinkertaisetkin tehtävät menevät kiireessä helposti väärin.

Jos pelissä käytetään symbolimerkkejä, niiden tulee olla johdonmukaisia ja tarkoittaa jokaisessa pelikentässä samaa asiaa. Eri kohtiin sijoitetut samalta näyttävät symbolit menevät sekaisin ja aiheuttavat hämäännystä. Pelissä olevat ohjeet menevät helposti lapsilta ”ohi korvien”, jos ne sanotaan vain kerran tai tehtävänanto ei ole kokoajan nähtävillä tai toistettavissa. Tehtävänantojen tulee olla selkeitä ja puheäänänen riittävän hidasta muttei hokevaa. (Perttula 2010, 54–55.)

Pelin alkuun on syytä kiinnittää huomiota, jotta pelin idea tulee helposti ymmärretyksi ja esimerkiksi vanhemman on helppo ohjata lapsi pelin pariin. Hyvä opetuspelele tulee suunnata tarkasti jollekin ikäryhmälle, jotta vaikeustaso on yksinkertaisempi määrittää. Käyttöliittymän tulee olla yksinkertainen, jotta pelaaminen on sujuvaa eikä hiirellä vahingossa näpäyttämällä saa virheellisiä tuloksia. (Perttula 2010, 60–61.)

## 6 PROJEKTIMAINEN OPINNÄYTETYÖ

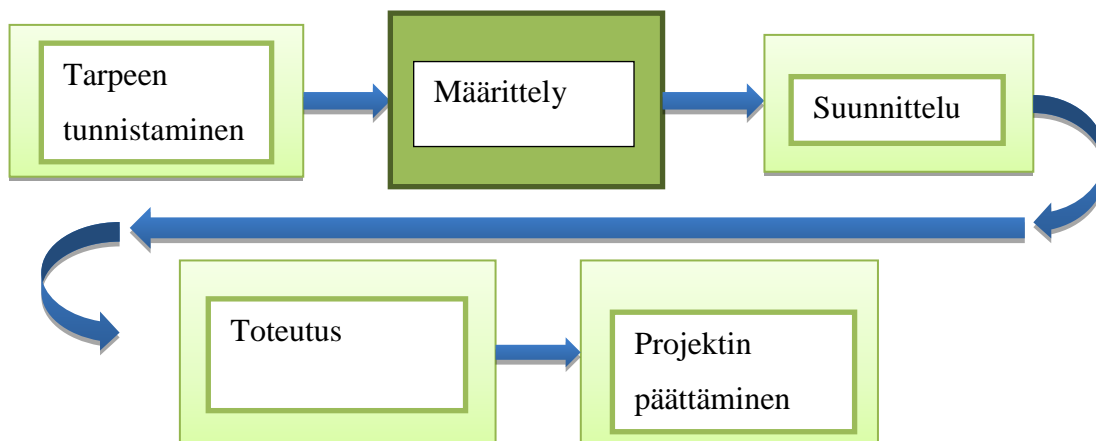
### 6.1 Projektin suunnittelu

Projektille määritellään aina jokin tavoite. Tavoite pyritään saavuttamaan työllä, jota kutsutaan projektityöksi. Projektityö vaatii toteutuakseen suunnitelman, aikataulun ja tulosten tarkastelun. (Kettunen 2009, 15.)

Projektisuunnitelma sisältää tarkan kuvauksen siitä, mitä projektin tuloksena syntyy. Tavoitteiden lisäksi suunnitelmasta tulee ilmetä, mitä on tehtävä, jotta tavoitteisiin päästään. (Kettunen 2009, 100.)

Seuraava kaavio (kaavio 1) esittää kokonaishankkeen toteuttamista peräkkäisten osaprojektien kautta. Jokaisen osan tulee valmistua ennen seuraavaan osaan siirtymistä. Osaprojektit helpottavat riskienhallinnassa, koska yksittäiset projektit suunnitellaan tarkemmin.

Kaavio 1: Projektin eteneminen



(Kettunen 2009, 46–49.)

Halusimme tehdä valtavirrasta poikkeavan opinnäytetyön. Päätimme lähteä suunnittelemaan lapsille peliä, jossa yhdistyisivät opettavaisuus, terveys ja teknologia. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli muodostuikin digitaalisen terveyttä edistävän oppimispelin käsikirjoituksen tekeminen. Opinnäytetyön tarpeen tunnistaminen lähti siitä, että oppimistyyliä ja teknologian kehitys edistyvät nopeaa vauhtia. Opetustapojen ja teknologian tulee kulkea rinnakkain, jotta oppiminen olisi lapsille mielekästä. Tämä opinnäytetyö aloitettiin tekemällä projektisuunnitelma ja aikataulusuunnitelma sekä päättämällä tarkka aihealue työn sisällöstä.

Opinnäytetyön toteutustavaksi muotoutui projekti, koska sen kautta aihe tulee konkreettisemmaksi. Aiheen valinta tapahtui keväällä 2012 ja itse projektia alettiin käynnistää syksyllä 2012. Projektin aikataulusuunnitelma mietittiin heti syksyn alussa (LIITE 1) ja aihe-seminaari pidettiin myös syksyllä.

Aiheen valinnan jälkeen mietimme, miten projektia lähdetään viemään eteenpäin. Teoriaosion kirjoittamisen suunnittelimme keväälle 2013. Sitä ennen luonnostelimme alustavan sisällysluettelon ja etsimme sopivaa aineistoa. Teoreettinen viitekehys muodostui sen perusteella, minkä ikäisille lapsille peli tullaan suunnittelemaan, mitä mediavalmiuksia lapsilla on ja miten he ylipäänsä käyttävät eri mediavälineitä sekä siitä, miten terveyden edistäminen voidaan kytkeä tähän aiheeseen. Teoreettisen viitekehysten lisäksi ajattelimme tarvitsevamme myös muuta taustatietoa pelikäsitteiden tekemiseen. Mietimme, että tekemällä kyselyn aihetta koskien saisimme hyvää materiaalia opinnäytetyöhömmme.

Seuraavaksi lähdimme siis kehittämään opinnäytetyötämme suunnitteleamalla kyselyn 5-6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Kyselyn kautta saisimme tietoa lasten pelikäyttäytymisestä sekä siitä, mitä pelin tulisi sisältää. Aloimme suunnitella kyselyn kysymyksiä siltä pohjalta, mitä mahdollisia osa-alueita terveysaiheinen peli voisi sisältää. Sitten mietimme millainen pelisi olisi käytettävyydeltään. Kyselyn alkuun ajattelimme laittaa kysymyksiä lasten pelitottumuksista ja loppuun vielä taustakysymyksiä. Kyselyn suunnittelimme toteuttaa päiväkotien kautta, koska sitä kautta tavoittaisimme kätevimmin kohderyhmämme ikäisten lasten vanhemmat. Valitsimme satunnaisesti neljä porilaista päiväkotia. Jotta kyselyyn vastaaminen houkuttelisi, ajattelimme arpoa kaksi elokuvalippua vastaajien kesken. Aikataulullisesti suunnitelmanamme oli laatia kysely syksyn 2012 aikana ja veisimme sen vastaajien saataville heti tammikuun alussa 2013. Kyselylomake liitteenä (LIITE 2).

Opinnäytetyömme tuotoksen, eli pelikäsitteiden suunnittelimme tekemämme teoreettisen viitekehysten ja kyselyn tulosten perusteella. Ajattelimme, että näiden tietojen perusteella pystymme suunnittelemaan mielenkiintoisen pelikäsitteiden. Syksyllä 2013 tarkoituksemme oli perehtyä itse pelikäsitteiden tekoon.

Kohderyhmäksi suunnittelimme 5-6-vuotiaat lapset, koska tämä ikäryhmä on kiinnostunut tietokoneista ja toisaalta he osaavat jo käyttää sitä itsenäisesti. Tämän ikäiset lapset ovat myös vastaanottavaisia uusille tiedoille ja haluavat päästä itse tekemään asioita. Pelikäsitteiden olisi voitu tehdä myös esimerkiksi ensimmäisen

luokan aloittaneille, mutta silloin pelin teknisen osuuden olisi tullut olla monimutkaisempi ja sen toteuttaminen olisi vaatinut enemmän resursseja.

Opinnäytetyön tekemisestä arvioimme tulevan kustannuksia kyselylomakkeen kopioimisesta sekä arvottavien elokuvalippujen hankinnasta. Kopiointikuluiksi arvioimme noin 50 euroa ja elokuvalippuihin noin 20 euroa.

## 6.2 Opinnäytetyön toteutus

Projektin aikataulu venyi hieman alkuperäisestä suunnitelmasta (LIITE 1). Projektissa määritellyt aihekokonaisuudet säilyivät lähes ennallaan. Joitain aihekokonaisuuksia lyhensimme ja muutimme painopisteitä sen mukaan, mikä koettiin aiheen kannalta tärkeämmiksi ja miten vanhemmat olivat kyselyyn vastanneet. Teoreettinen viitekehys tehtiin lähes kokonaan valmiiksi ennen pelikäsikirjoituksen aloittamista, jotta se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla pelin suunnittelua.

Kysely laadittiin syksyn 2012 aikana. Kysymysten laadinnassa käytimme apuna Lasten mediabarometriä (2011) sekä pelikäsikirjoituksen raakiletta. Kyselyn kysymyksillä pyrimme selvittämään, minkälaiselle pelille on tarvetta ja mitä ominaisuuksia pelin tulee sisältää ollakseen sekä hyödyllinen että viihdyttävä. Kysymysten asettelun lähtökohtana oli vanhemman vastuu lapsen pelaamisessa. Kysely valikoitui hyväksi keinoksi tavoittaa riittävästi ihmisiä ja päiväkotien kautta kysely oli helppo toteuttaa. Huolta kyselyn toteuttamisessa aiheutti vastausten lukumäärä ja vastausprosentin jääminen vähäiseksi. Postikyselyinä toteutetuissa aineistonkeruissa vastausprosentti jää usein alhaiseksi (Aaltola, J. & Valli R. 2001, 101.) Tämän vuoksi emme lähteneet postittamaan kyselyä kyseisen ikäluokan vanhemmille satunnaisotantamenetelmällä, vaan sovimme etukäteen valikoitujen päiväkotien kanssa kyselyiden toimittamisesta heille. Tammikuussa 2013 veimme kyselyt Lemmikin, Liinaharjan, Pörriäisen ja Koivulan päiväkoteihin 5-6-vuotiaiden ryhmiin. Yhteensä kyselyitä oli 95 kappaletta. Päiväkotien henkilökunta oli todella

auttavaista ja he markkinoivat kyselyä erittäin mallikkaasti. Vastausaikaa kyselyille annoimme kuukauden. Kyselyitä palautui 89 kappaletta. Näin ollen vastausprosentiksi tuli 94 %. Vastaaajien kesken arvottiin kaksi elokuvalippua.

Syksyllä 2013 perehdyimme itse pelikäsikirjoituksen tekoon. Pelikäsikirjoituksen lähtökohtana oli oma visio ja näkemys pelin sisällöstä ja sen toiminnoista. Teoreettisesta viitekehystä kirjoittaessamme saimme luotettavaa tietoa pelin sisältöön. Aluksi päätimme terveellisen elämän eri osa-alueet, joista peli muodostuu. Näitä kysyimme myös tehdyssä kyselyssä. Eniten painoarvoa saaneet osa-alueet huomioimme myös pelikäsikirjoituksessa. Suunnittelimme pelin toteutettavaksi yhden vuorokauden arkitoimintojen kautta, koska näin saimme pelistä yhtenäisen ja toisaalta kaikki osa-alueet luonnollisesti sopimaan yhteen. Pelikäsikirjoituksen suunnittelua ja toteutusta käsitellään enemmän luvussa 7.

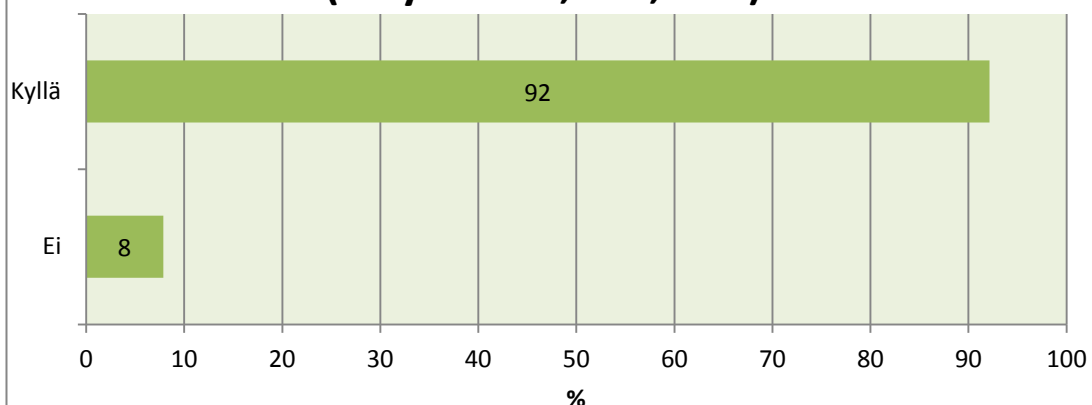
Kustannuksia kyselylomakkeiden kopioinnista tuli 34 euroa. Lisäksi osa kyselylomakkeista kopioitiin muualla kuin alan liikkeessä. Kyselyn yhteydessä arvotut kaksi elokuvalippua maksoivat 24,60 euroa.

Seuraavassa esitellään kyselyn tulokset pylväskaavioina.

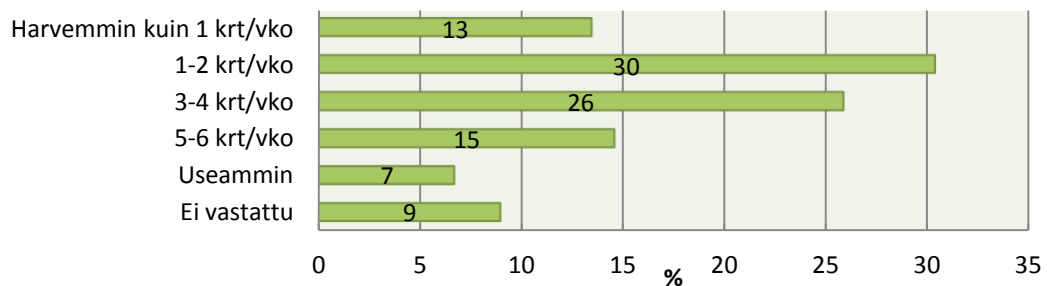


## 6.3 Kyselyn tulokset

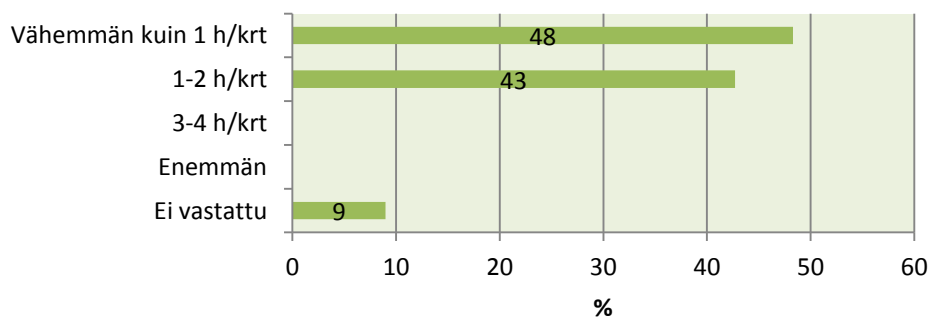
### 1. Saako 5-6-vuotias lapsesi pelata tietokoneella/muulla pelikoneella (Playstation, Wii, tms)?

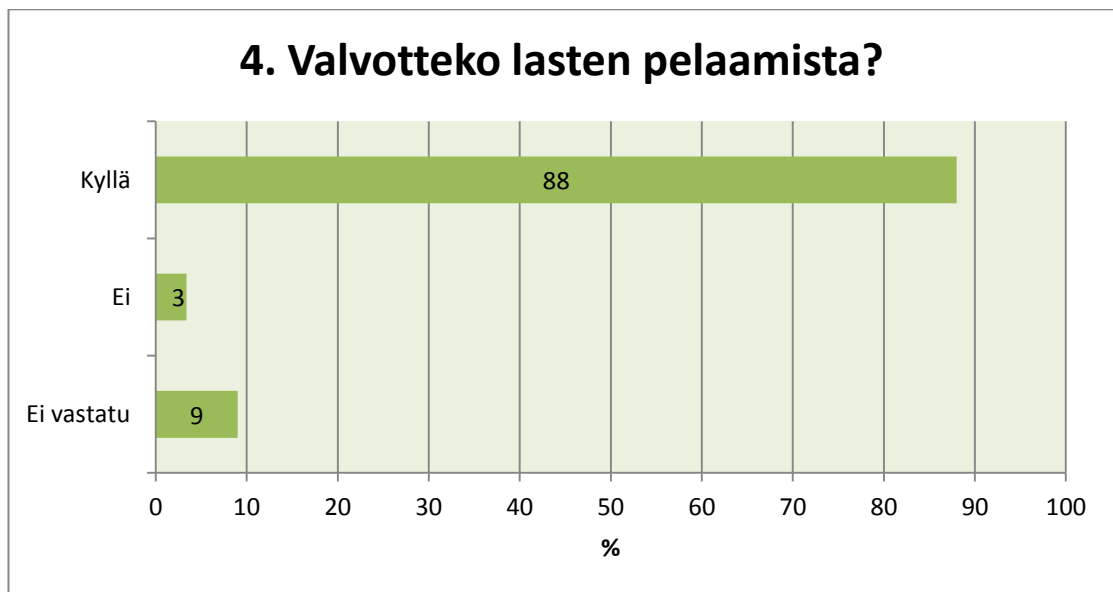


### 2. Kuinka usein lapsesi saa pelata?

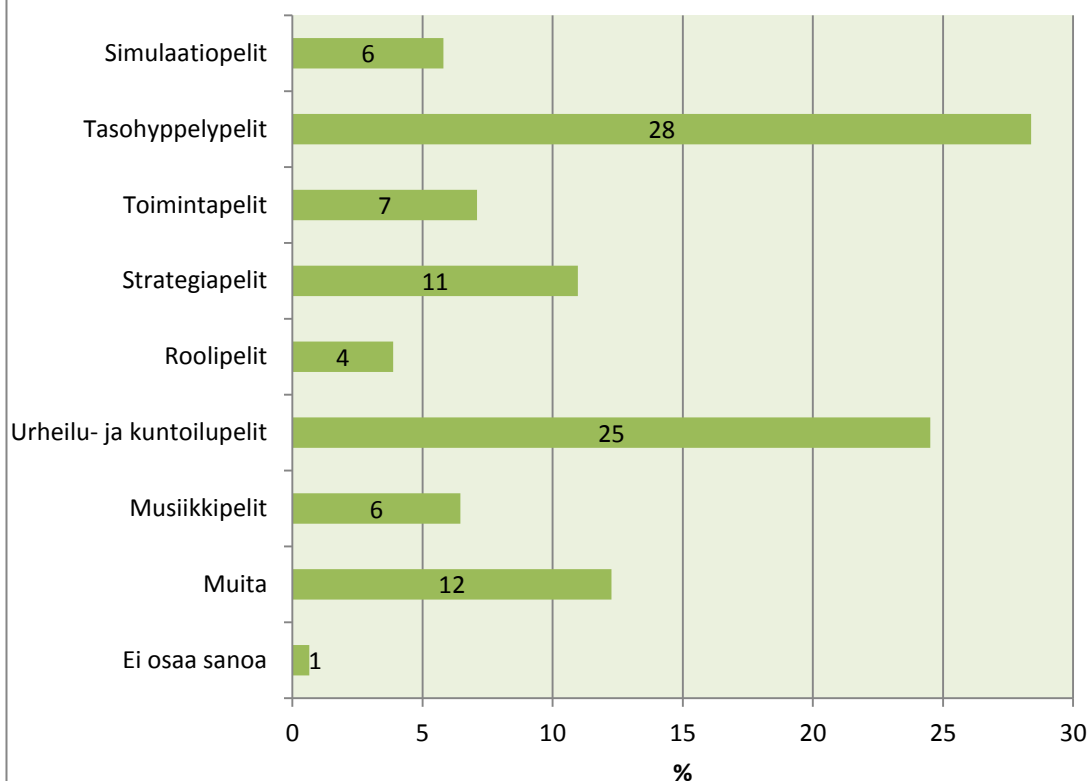


### 3. Kuinka pitkään lapsesi saa pelata yhdellä pelikerralla?



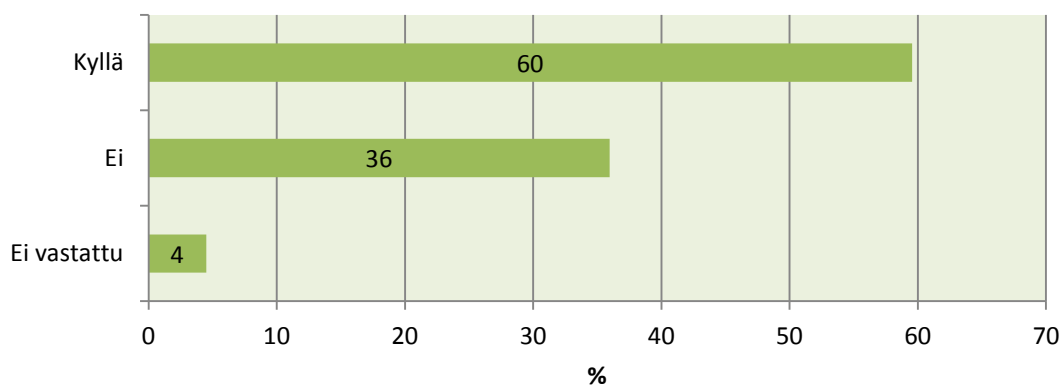


## 5. Millaisia pelejä lapsesi useimmin pelaa?

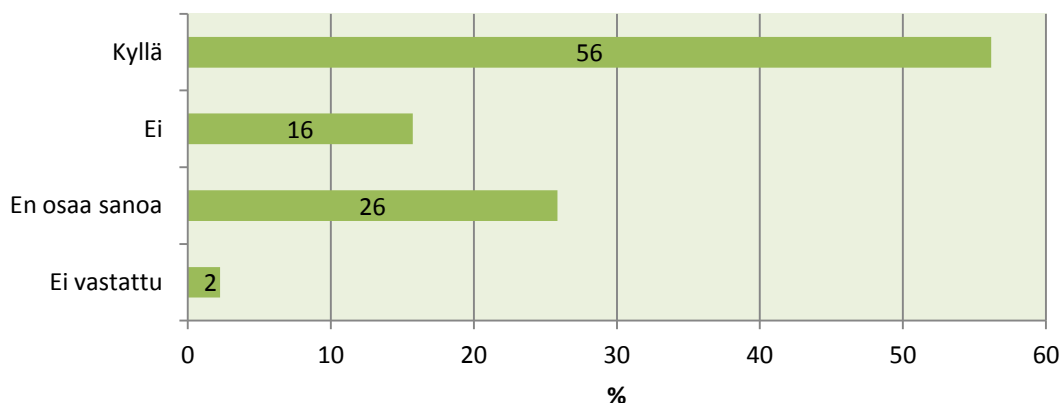


Tässä kysymyksessä vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon. Annettujen vaihtoehtojen lisäksi vanhemmat mainitsivat muista peleistä: lasten/tyttöjen pelit, angry birds, malli- ja meikkipelit, opetuspelit, Pikku Kakkosen-pelit, leivontapelit, autopelit sekä palapelit.

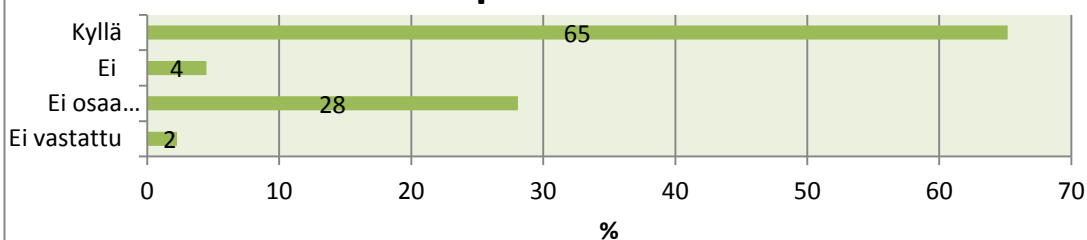
## 6. Pelaatteko yhdessä lasten kanssa videopelejä?



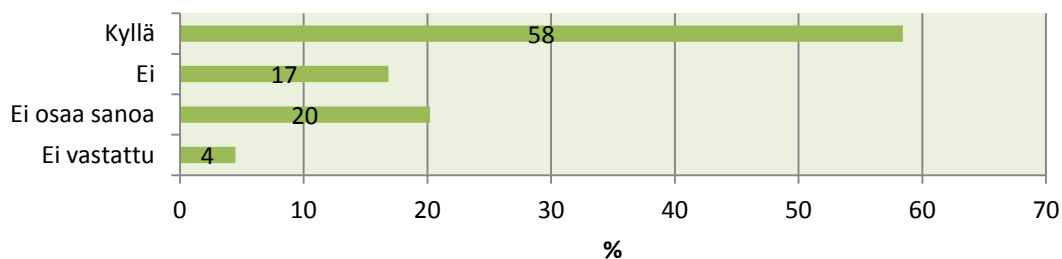
### 7. Pitäisikö lapsille olla enemmän kasvatuksellisia/opettavaisia pelejä?



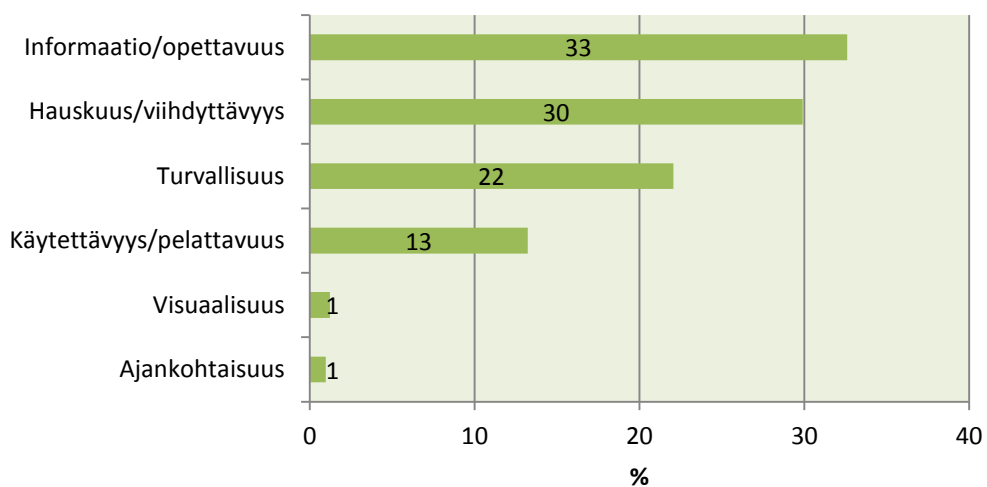
### 8. Olisiko lapsesi kiinnostunut terveyteen ja ihmisen kehon toimintaan liittyvästä pelistä?



### 9. Pitäisikö terveyskasvatuspelin olla sellainen, että lapsi voisi pelata sitä ilman vanhemman apua?

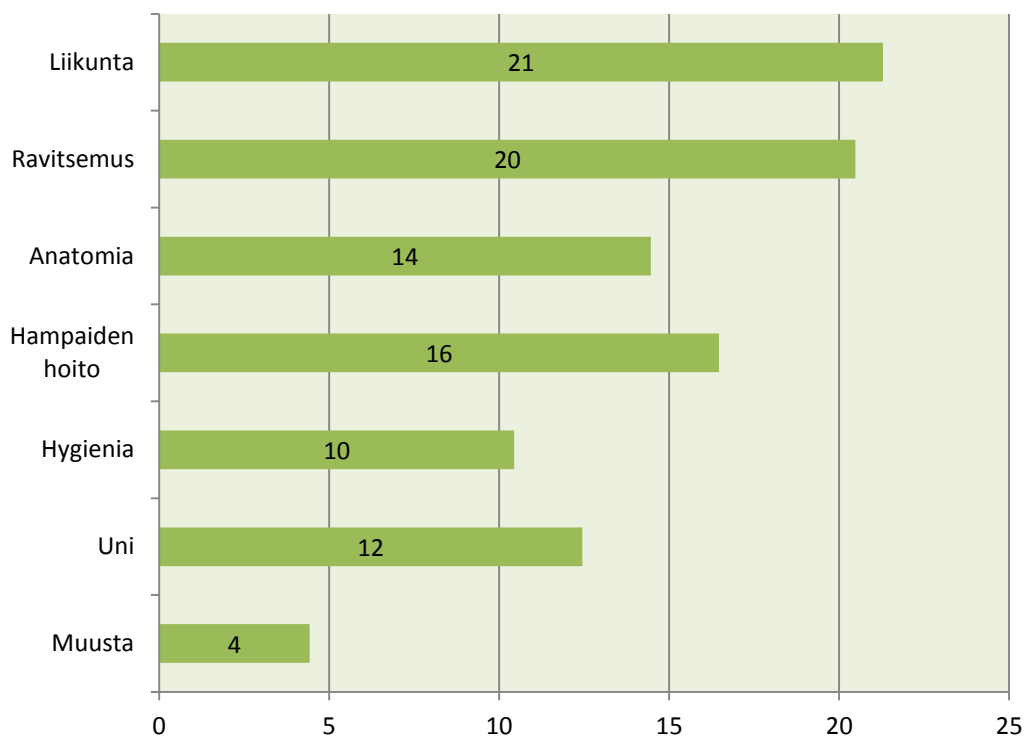


## 10. Mitä ominaisuuksia arvostaisit pelissä eniten?



Vastauksissa pyydettiin laittamaan kolme tärkeää ominaisuutta ja merkitsemään ne numeroin 1-3, joista 1 on tärkein. Kaaviossa näkyy ominaisuuksien arvostaminen prosentuaalisesti, painotukset huomioituna.

### 11. Mistä terveyden osa-alueesta toivoisit lapsesi erityisesti oppivan peliä pelaamalla?



Muita toivottuja osa-alueita olivat: tunteet, mieliala, ihmissuhteet, neuvottelutaidot, lohduttaminen, mielenterveys, ystävyys, yhteistyötaidot ja muu kehon toiminta.

Tekemämme kyselyn vastauksista selvisi, että useimmat 5-6-vuotiaat lapset saavat pelata pelikoneilla. Vanhemmat rajoittavat pelaamista peliajoilla ja suurin osa vanhemmista myös valvoo lastensa pelaamista. Useimmin nämä lapset pelaavat tasohyppely- sekä urheilu- ja kuntoilupelejä.

Vanhemmat myös pelaavat jonkin verran yhdessä lasten kanssa, mutta silti yli puolet vastaajista toivoi, että terveystasokasvatuspeliä lapsi voisi pelata yksin. Suunnittelimme pelin niin yksinkertaiseksi, että lapsi voi pelata sitä yksin, mutta toivomme vanhempien osallistuvan pelaamiseen.

Vanhemmat olivat suurimmaksi osaksi sitä mieltä, että heidän lapsensa kiinnostuisi terveyttä käsittelevästä pelistä. Pelin ominaisuuksista tärkeimmiksi vanhemmat

nostivat opettavuuden, hauskuuden ja turvallisuuden. Olemme pyrkineet pelissä vastaamaan vanhempien toiveisiin miettimällä ikätasoisia tehtäviä. Hauskuutta peliin saadaan iloisilla väreillä ja äänillä. Näitä mietitään tarkemmin pelin teknisen toteutuksen yhteydessä.

Lisäksi vanhemmat toivoivat lastensa oppivan erityisesti ravitsemuksesta ja liikunnasta. Pelikäsikirjoituksessa olemme huomioineet tämän painottamalla erityisesti näitä kahta aihealuetta. Esitettyjen pelin aihealueiden lisäksi vanhemmat toivoivat pelin sisältävän opetusta myös psyykkisen puolen hyvinvoinnista. Ajatus on hyvä, mutta koska pelin suunnittelu- ja tekijätiimi on hyvin rajallinen, jouduimme rajaamaan sen puolen pelistä lähes kokonaan pois. Tästä voisi mahdollisesti kehittää pelin jatko-osan.

Kysymysten asettelu oli mietityttänyt yhtä vastaajaa. Hän koki kysymysten ”saako”-muodon tarkoittavan sitä, että lapsi automaattisesti pelaisi vuorokaudet ympäri, jos pelaamista ei rajoiteta. Meidän ajatuksenamme olikin juuri se, että vanhempi antaa lapselleen luvan pelata. Jos kysymys olisi aseteltu esimerkiksi muotoon ”pelaako”, olisi lähtökohta ollut erilainen.

## 7 PELIKÄSIKIRJOITUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 7.1 Pelin kuvaus

Peli on 5-6-vuotiaille kohdennettu terveyden edistämiseen tähtäävä sovellus. Pelin tavoitteena on, että pelaaja oppisi terveellisistä elämäntavoista ja pelaaminen olisi ajanvietteen lisäksi myös opettavaista. Pelistä tekee mielenkiintoisen se, että lapsi voi kokeilla sekä hyviä että huonoja valintoja.

Peli sisältää osa-alueet: liikunta, ravitsemus, anatomia, hampaiden hoito, hygienia, uni. Peli viedään läpi niin, että pelihahmo tekee yhden vuorokauden aikana valintoja koskien edellä mainittuja osa-alueita. Valintojen hyödyt ja haitat kerrotaan heti, jotta lapsen on mahdollisimman helppo omaksua valintojensa merkitys.

Peli tehdään sellaiseksi, että juuri 5-6-vuotiaat osaavat sitä pelata. Pelin tiedolliset asiat eivät ole liian monimutkaisesti selitettyjä. Peli toteutetaan niin, että lapsi voi sitä pelata ilman vanhemman seuraa, mutta toivomme vanhempien osallistuvan pelaamiseen. Näin lapsella olisi mahdollisuus heti kysyä, jos jokin asia jää askarruttamaan ja samalla pelihetki voisi olla vanhemman ja lapsen yhteinen juttu.

## 7.2 Pelimaailma ja kenttäsuunnittelu

Peli sijoittuu pelihahmon kotiin ja lähiympäristöön (piha ja sen ympäristö). Pelimaailma pidetään yksinkertaisena, jotta toteutus olisi mahdollinen. Jokainen opeteltava osa-alue muodostaa yhden kentän. Poikkeuksena tässä on ensimmäinen anatomiaa käsittelevä kenttä, joka muodostuu useammasta eri tehtävästä. Kaikki kentät yhdessä muodostavat pelihahmon vuorokauden puuhat.

Pelaaja siirtyy kentästä toiseen näytön alareunassa olevaa nuolta klikkaamalla. Peliä pelataan vain hiirtä käyttäen. Pelissä on ääniefektejä ja se on kuvitettu piirroksin. Näin pelimaailmasta saadaan värikäs ja kiinnostava, mutta toimintoja rajaamalla pelattavuus säilyy ikäryhmälle sopivana.

Kaikki kentät on rakennettu pääosiltaan samalla kaavalla, jossa animaatiota pyritään käyttämään mahdollisimman vähän. Animointi vie paljon aikaa ja siksi pelaaminen tapahtuu hiirellä valintoja tehden.

Peliä ohjataan pääasiassa ääniohjauksella. Pelaajahahmo kertoo jokaisen kentän alussa, mitä pelaajan tulee tehdä. Hyvien valintojen yhteydessä kuuluu aina ensin ”bling”-ääni ja sen jälkeen pelihahmo kertoo, miksi kyseinen valinta on hyvä. Huonojen valintojen yhteydessä kuuluu aina ensin ”tuut”-ääni ja sen jälkeen pelihahmo kertoo huonosta valinnasta kuitenkin positiiviseen ja kannustavaan sävyyn.

Pelissä tuodaan esiin positiivisia asioita ja huonotkaan vaihtoehdot eivät aina ole kiellettyjä. Tarkoitus on tuoda esille huonoistakin vaihtoehdoista hyviä puolia



sallimalla herkutteluhetket ja vahvistamalla terveellisten elämäntapojen ohella perheen yhdessä vietetyn ajan ja ystävien tärkeyttä.

### 7.3 Pelin kulku

Pelissä on 11 kenttää, jotka muodostavat pelihahmon vuorokauden. Seuraavassa esitellään pelin käsikirjoitus.

#### 7.3.1 Kenttä 1: Anatomia – rakennetaan oma pelihahmo

Pelaaja saa itse suunnitella pelihahmonsa, joka on joko poika tai tyttö. Tässä osiossa pelaaja rakentaa hahmonsa eri ruumiinosia paikalleen klikkaamalla, jolloin opitaan ihmisen anatomiaa. Aluksi laitetaan raajat ja pää oikeille paikoille torsoon. Näytön keskellä on torso, jonka ympärillä ovat raajat ja pää, jotka saa hiirellä raahaamalla vetää oikeille paikoilleen. Kun pelihahmon ääriviivat ovat valmiit, jatketaan kehon muodostamista luiden sijoittamisella. Luut ovat hahmon ääriviivapiirroksen ympärillä ja edellä mainitulla tekniikalla ne voi sijoittaa oikeille paikoilleen. Klikkaamalla kuvaa ääni kertoo, mistä luista on kysymys. Luista otetaan tärkeimmät ja isommat luut.

Pelihahmon ympärillä on:

Kallo

Keskivartalon luut: selkäranka, solisluit, kylkiluit ja lantio (yhtenä kuvana)

Käsien luut: olkaluu, kyynär- ja varttinäluu, ranteen ja kämmenen sekä sormienluut (yhtenä kuvana)

Jalkojen luut: reisiluu, polvi, pohje-, sääriluu sekä nilkan-, jalkapöydän ja varpaidenluut (yhtenä kuvana)

Tämän jälkeen sijoitetaan tärkeimmät lihakset:

Keskivartalon lihakset: rintalihas ja vatsalihas (yhtenä kuvana)

Käsien lihakset: hauislihas

Jalkojen lihakset: reisilihas ja säärihihas (yhtenä kuvana)

Klikkaamalla kuvaa ääni kertoo, mistä lihaksista on kysymys.

Seuraavaksi sijoitetaan sisäelimet oikeille paikoilleen. Paikoilleen sijoitettavat sisäelimet ovat aivot, sydän, keuhkot, mahalaukku ja suolisto. Myös nämä ruumiinosat sijoitetaan paikoilleen hiirellä raahaamalla ja niitä klikkaamalla ääni kertoo, mistä sisäelimestä on kysymys. Tämän jälkeen pelaajaa ohjataan klikkaamaan hahmoa hiirellä, jotta sisäelimien ympärille saadaan iho. Nyt pelihahmo tarvitsee vielä silmät, nenän, suun ja korvat sekä hiukset. Hahmon ympäriltä pelaaja saa valita hahmolleen mieleisensä ulkomuodon. Lopuksi hahmolle voi valitaan vielä vaatteet muutamista eri vaihtoehtoista.

Jokainen osio on itsenäinen tehtävänsä ja seuraavaan kohtaan pääsee kuvan alareunassa olevaa nuolta painamalla. Jos pelaaja ei jaksaa sijoittaa ruumiinosia paikoilleen tai peliä pelaa useamman kerran, voi elimet sijoittaa automaattisesti oikeille paikoilleen ja siirtyä suoraan pelin seuraavaan kohtaan.

Kun pelaaja on saanut hahmolleen aseteltua luut kohdalleen, ohjataan pelaajaa klikkaamaan hahmoa, jolloin ääni kertoo: ”Luut pitävät sinut kasassa ja ilman luita olisit veltto kuin keitetty makaroni.”

Lihasten sijoittamisen jälkeen hahmoa voi taas klikata, jolloin ääni kertoo: ”lihakset auttavat sinua liikkumaan ja pystyt nostamaan ja liikuttamaan tavaroita. Lihaksissa on voimaa.”

Sisäelinten kohdalla jokaisesta yksittäisesti elimestä ääni kertoo, mikä juuri sen elimen tehtävä on.

Aivot: ”Aivoilla on monia tehtäviä. Ne hoitavat ajattelun ja varastoivat muistosi. Aivot myös kertovat muille kehosi osille, mitä niiden tulee tehdä. Aivot ovat oma sisäinen tietokoneesi.”

Sydän: ”Sydän pumpkaa verta verisuoniisi, jotta koko kehosi saa veren mukana kulkevaa happea.”

Keuhkot: ”Aah, nyt saat happea. Keuhkot tuovat elimistöösi happea, joka veren mukana kulkeutuu ympäri kehoasi.”

Mahalaukku:” Mahalaukussa on nestettä, joka yhdessä mahalaukun puristavan liikkeen kanssa tekee syömästäsi ruuasta löysää velliä. Sitten mahalaukku annostelee tätä velliä pieninä annoksina suolistoon.”

Suolisto: ”Suolisto kerää syömästäsi ruuasta tärkeät ravintoaineet talteen. Se myös kerää ruuasta vettä, jotta et pääse kuivumaan rusinaksi. Kun ruuasta on kerätty tärkeät osat elimistösi käyttöön, loput tulevat ulos kakkana.”

Iho:” Iho suojaaa sisäelimiäsi. Se myös säätelee kehosi lämpötilaa. Jos sinulla on kesällä liian kuuma, iho haihduttaa lämpöä. Liian kylmässä, iho yrittää pitää lämmön sisälläsi. Ihossasi on myös tuntoaisti, jonka vuoksi tunnet kosketuksen tai esimerkiksi kivun, jos saat haavan.”

### 7.3.2 Kenttä 2: Ravitsemus – Päivä alkaa aamupalalla

Tässä osiossa pelaaja saa valita eri aamupalavaihtoehtoja. Osa ruuista on terveellisiä ja osa epäterveellisiä. Pelaaja siirtää ruokien kuvia pelihahmonsa suuhun hiirellä vetäen. Jokaisen ”syödyn” ruuan yhteydessä pelihahmo kertoo, onko kyseinen vaihtoehto terveellinen aamupalaksi ja jos on, niin miksi. Hahmo kertoo myös sen, miksi jokin valinta on epäterveellinen, jos pelaaja sellaisen valitsee.

Peliosio muodostuu pelihahmon kasvoista, jotka ovat kentän keskellä. Sen ympärillä ovat eri aamupalavaihtoehdot. Tämä kenttä alkaa pelihahmon ohjeistuksella. Hahmo

kertoo pelaajalle: ”Aamupala on tärkeä osa päivän aloitusta ja se auttaa jaksamaan lounaaseen saakka. Valitse kentän reunoilta olevista vaihtoehtoista ruokia ja siirrä ne hiirellä vetäen suuhuni niin kerron, miten nämä ruuat vaikuttavat sinuun.”

Hyvä vaihtoehdot:

Puuro (kuva puurolautasesta): ”Hieno valinta! Puurossa on paljon kuituja ja ne auttavat vatsaasi voimaan hyvin. Se myös pitää nälän poissa pitkään.”

Voileipä (kuva ruisleivästä, jonka päällä kasviksia): ”Hyvä valinta! Voileivässä on kuituja ja ne auttavat vatsaasi toimimaan hyvin. Leivän päälle on hyvä laittaa hieman kasvisrasvavitettä ja vaikkapa kurkkua ja tomaattia.”

Marjat (kuva kasa erilaisista marjoista): ”Oivallinen valinta! Marjoista saat kuitua ja C-vitamiinia, jotka auttavat sinua pysymään terveenä.”

Hedelmät (banaanin kuva): ”Mainio valinta! Esimerkiksi banaanista saat kaliumia, joka auttaa sydäntäsi ja lihaksiasi toimimaan oikein.”

Maito (maitolasin kuva): ”Hyvä hyvä! Maidossa on kalsiumia ja se pitää luusi kestävinä.”

Huonot vaihtoehdot:

Muffinssi:” Sopii herkutteluhetkiin! Muffinssissa on paljon sokeria ja rasvaa. Ne kasvattavat vatsaa.”

Suklaamurot (kuva murokulhosta): ”Hupsis! Muroissa on paljon sokeria. Sokeri tekee hampaisiin reikiä. Murojakin voit silloin tällöin silti syödä.”

Sipsit (kuva sipseistä):” O-ou! Sipseissä on paljon suolaa. Ne eivät myöskään auta sinua jaksamaan päivän touhuja.”

Mehu (kuva ”mehukatti-pullosta”): ”Ei ihan nappiin! Mehut sisältävät usein paljon sokeria ja keinotekoisia lisäaineita. Keinotekoiset lisäaineet eivät ole sinulle hyväksi.”

Kentän alareunassa olevasta nuolesta voi siirtyä seuraavaan osioon.

### 7.3.3 Kenttä 3: Liikunta – Liikutaan kaikki yhdessä!

Tässä osiossa pelaaja valitsee erilaisista aktiviteeteista, joita ulkona voi harrastaa. Pelihahmo seisoo pihalla ja ympäriltä löytyvät vaihtoehdot, joita klikkaamalla pelihahmo kertoo, onko valinta hyvä vai huono liikkumisen kannalta.

Siirryttäessä tähän osioon pelihahmo kertoo: ”Aamupalan jälkeen on hyvä lähteä ulkoilemaan. Voit painaa hiirellä kentällä näkyviä kuvia ja kerron sinulle, ovatko ne hyviä valintoja liikkumisen kannalta. Lapsen pitää liikkua päivässä kaksi tuntia!”

Hyvät vaihtoehdot:

Jalkapallo (kuva jalkapallosta): ”Hyvä valinta! Jalkapalloa pelatessa tulee juostua ja tarkkuus paranee.”

Pihaleikit (kuva ystäväsakista): ”Kivaa! Piilon ja hipan leikkiminen ystävien kanssa kohottaa kuntoa ja saat olla ystävien seurassa.”

Kiipeily (kuva omenapuusta): ”Totta kai! Esimerkiksi puissa kiipeily vahvistaa lihaksia ja parantaa tasapainoa.”

Keinuminen (kuva keinusta): ”Jihuu! Keinuminen on kivaa ja sitä paitsi se kehittää lihaksiasi, rytmittäisi ja tasapainoa.”

Huonot vaihtoehdot (liikkumisen kannalta)

Hiekkalaatikolla leikkiminen (kuva hiekkalaatikosta): ”Hiekkalaatikolla leikkiminen kehittää luovuuttasi ja kekseliäisyyttä. Samalla keskittymiskykyysi parantuu. Liikkumisen kannalta hiekkalaatikko ei kuitenkaan ole paras valinta.”

Portailla istuminen (kuva etuovesta ja sen edustalla olevista portaista): ”Voi surku! Etkö keksinyt mitään tekemistä? Portailla yksin istuminen on tylsää etkä saa liikuntaa. Jos näet jonkun ystäväsi yksin istumassa ulkona, pyydä hänet mukaan leikkeihin.”

Kentän alareunassa olevasta nuolesta voi siirtyä seuraavaan osioon.

#### 7.3.4 Kenttä 4: Ravitsemus – Lounasta napaan!

Tässä osiossa pelaaja saa valita eri lounasvaihtoehdoista. Osa ruuista on terveellisiä ja osa epäterveellisiä. Pelaaja siirtää ruokien kuvia lautaselle hiirellä vetäen.

Peliosio muodostuu tyhjästä lautasesta, joka on kentän keskellä. Sen ympärillä ovat eri lounasvaihtoehdot. Tämä kenttä alkaa pelihahmon ohjeistuksella. Hahmo kertoo pelaajalle:” Lounas antaa puhtia päivääsi. Valitse kentän reunoilta olevista vaihtoehdoista ruokia ja siirrä ne hiirellä vetäen lautaselle. Kun annoksesi on valmis, klikkaa minua ja näet, millainen annos olisi terveyden kannalta oikea.”

Pelaajan klikattua hahmoaan oikea lautasmalli siirtyy hänen lautasmallinsa viereen. Näin hän voi vertailla tekemänsä annoksen ja oikean annoksen eroja.

Lautasen ympärillä

- perunoita
- lihapullia
- tomaattia
- kurkkua
- salaatinlehtiä
- karkkia
- ranskalaisia perunoita
- jäätelöä

Perunoita voi siirtää lautaselle yhteensä viisi, lihapullia kymmenen, tomaattisiivuja, kurkkua ja salaatinlehtiä kutakin kahdeksan, karkkia kymmenen, ranskalaisia perunoita kymmenen ja jäätelöä kolme.

Lopuksi hahmo kertoo, että oikean lautasmalli sisältää pari perunaa, viisi lihapullaa ja puolet annoksesta tulisi olla salaattia.

### 7.3.5 Kenttä 5: Lepo – Hetken huilaus

Tähän osioon siirryttäessä pelihahmo haukottelee ja sanoo: ”Kylläpäs on ehditty tehdä tänään jo kaikenlaista. Nyt kaipaen lepoa. Mitä siis pitäisi tehdä?”

Kenttä koostuu kuvista, joista pelaaja voi valita, mitä hän tekee seuraavaksi. Ääni kertoo, onko vaihtoehto sopiva lepo hetkelle vai ei.

Hyvät vaihtoehdot:

Sänky: ”Aah! Oikein ihana valinta. Mukava päästä sänkyyn hetkeksi huilaamaan.”

Kirja: ”Tietenkin! Voisin hetken istua ja katsella kirjaa. Se on mukavan rauhallista tekemistä.”

Radio: ”Aivan! Musiikin kuunteleminen rauhoittaa, kunhan muistaa kuunnella rauhallista musiikkia.” ( Kuvaketta painaessa taustalta kuuluu pieni pätäk rauhallista taustamusiikkia)

Huonot vaihtoehdot:

Televisio: ”Oi oi! Televisiota katsellessa ei voi kovin hyvin rauhoittua. Siinä on paljon ääntä ja vilkkuvia valoja.”

Kaverit: ”Kavereiden kanssa on mukavaa, mutta päivän lepo hetki kannattaa viettää oman perheen parissa.”

Pelikone: ”Ei taida olla hyvä juttu. Pelikonetta pelatessa aivot eivät saa lepoa, vaan niiden pitää pysyä toiminnassa koko ajan.”

#### 7.3.6 Kenttä 6: Ravitsemus – Välipalasta uutta vauhtia

Tässä osiossa pelaaja tutustuu terveellisiin välipalavaihtoehtoihin. Kenttä toteutetaan samalla kaavalla kuin aamupalaosio. Pelaaja saa hiirellä vetää välipalavaihtoehtoja pelihahmonsa suuhun. Jokaisen ruoan kohdalla hahmo kertoo onko vaihtoehto hyvä vai huono ja miksi. Kentän alkuasetelma on samanlainen kuin aamupalaosio.



Hyvät vaihtoehdot:

Ruisleipä ja maitolasi: ”Aivan niin! Ruisleivästä saa kuituja ja se auttaa jaksamaan päivälliseen asti. Leivän päällä kannattaa aina syödä myös vaikkapa kurkkua ja tomaattia. Rasvaton maito on terveellistä juotavaa ja kasvavan lapsen tulisikin juoda maitoa 5dl päivässä. Se on noin kolme lasillista. Maidosta saa myös D-vitamiinia.”

Marjoja/hedelmiä (kuvassa pari mansikkaa ja pari banaania): ”Herkullista! Mansikoista ja banaanista voi tehdä vaikkapa herkullisen ja terveellisen pirtelön. Voit tehdä sen yhdessä äidin tai isän kanssa. Saat siitä hyviä vitamiineja ja samalla maitoa herkullisessa muodossa.”

Vispipuuro (kuva puurokulhosta): ”Niinpä! Vispipuuron voi tehdä puolukoista, mustikoista, omenoista tai melkein mistä vaan muusta terveellisestä herkusta. Marjat sisältävät paljon vitamiineja ja kuituja eikä siinä ole vaarallista rasvaa tai liikaa suolaa.”

Huonot vaihtoehdot:

Keksit: ”Ei niin hyvä valinta! Kekseissä on paljon sokeria ja rasvaa eikä niitä syömällä kovin kauaa jaksaa leikkiä. Keksit sopivat tarjottaviksi esimerkiksi syntymäpäiväjuhlilla.”

Pulla ja limsa (kuva limsapullostasta ja sokeripullasta): ”Eipä ei! Limsa aiheuttaa reikiä hampaisiin, koska siinä on niin paljon sokeria. Pullassakin on paljon sokeria eikä juurikaan hyviä ravintoaineita.”

Lihapiirakka ja nakit: ”Höpsis! Lihapiirakka on hyvin rasvaista ja nakeissa on erityisesti lapsille haitallista nitraattia. Ehkä näitä ei kannata ainakaan kovin usein syödä välipalaksi.”

Lätyt ja kermavaahto ja mansikkahillo: ”Tämä on kyllä herkullista. Lätyissä on kuitenkin aika paljon sokeria ja kermavaahtokin on aika rasvaista. Mutta kyllä lätyjä

vaan on mukava äidin tai isän kanssa välillä paistaa ja herkutella yhdessä vaikkapa kerran kuussa.”

### 7.3.7 Kenttä 7: Liikunta – Nyt ulos!

Tässä osiossa pelaaja saa valita liikuntamuotoja, joissa voi samalla viettää aikaa yhdessä kavereiden tai perheen kanssa. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Nyt kun on välipala nautittu, voikin lähteä ulos leikkimään. Löydätkö kuvista sellaisia leikkejä, joita voit leikkiä yhdessä kaverin kanssa?”. Pelihahmo seisoo ympäristössä, jossa näkyy pihapiiri ja sen ympäristöä.

Pelaaja voi hiirellä painaa näkemiään eri aktiviteetteja ja ääni kertoo, onko valinta sopiva yhdessä kavereiden kanssa leikittäväksi.

Kuva jalkapallokentästä: ”Jihuu! Jalkapallon pelaaminen sujuu mallikkaasti isollakin porukalla ja talvella kentällä voi yhdessä vaikka luistella.”

Kuva uima-altaasta: ”Molskis! Uiminen yhdessä kavereiden kanssa on oikein hyvää liikuntaa, kunhan muistaa ottaa aikuisen mukaan, ettei satu vahinkoja.”

Kuva hyppynarusta: ”Hop! Hyppynarulla voi hyppiä yksin tai yhdessä ystävien kanssa. Joka tapauksessa se on loistava tapa liikkua ja hyppiminen vahvistaa luita.”

Kuva ystäväporukasta: ”Hurraa! Ystävien kanssa voi touhuta melkein mitä vain. Yhdessä ulkopelien pelaaminen vahvistaa ystävyys-suhteita ja samalla saa raitista ilmaa ja liikuntaa. Mikä voisi olla parempaa?”

### 7.3.8 Kenttä 8: Ravitsemus/sosiaalisuus – Koko perhe syömään

Tässä osiossa keskitytään yhdessäoloon perheen parissa. Tarkoituksena on, että koko perhe olisi yhdessä syömässä päivällistä ja samalla käydään läpi päivän tapahtumia ja ollaan läsnä tilanteessa. Ruudun keskellä on tyhjä ruokapöytä. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia hyvistä ja huonoista vaihtoehtoisista päivällispöytään. Pelihahmo

ohjeistaa pelaajaa: ”On päivällisen aika! Aika käydä käsien pesulla ja istahtaa ruokapöytään. Klikkaa ruudun reunalla olevia kuvia, jotka mielestäsi kuuluvat päivällispöytään.” Kuvaa klikatessa se siirtyy ruokapöytään.

Pelaajan klikatessa kuvia, pelihahmo kertoo onko valinta hyvä vai huono ja miksi.

Kuva vanhemmista ja sisaruksista: ”Totta maar! Nyt on oivallinen tilaisuus olla yhdessä perheen kanssa. Voi kertoa omista päivän tapahtumista: jos on oppinut tänään jotain uutta tai jos on iloisia uutisia. Perhe kuuntelee myös jos on huolia ja murheita.”

Kuva ruokalautasesta: ”Luonnollisesti! Nyt maistuu ravitseva ruoka. On myös hienoa kun voi auttaa ruuan valmistamisessa tai vaikkapa pöydän kattamisessa. Ruuan jälkeen on muistettava ottaa 2 palaa ksylitolipurukumia, hampaiden hyväksi!”

Kuva ystävästä: ”Kohteliasta! On hieno ele kutsua ystävä syömään, jos vanhemmat ovat antaneet luvan. Joka päivä ei voi pyytää ystävää syömään, mutta silloin tällöin ystävän seura on tervetullutta.”

Kuva televisiosta: ”Vai niin. Olisikohan kuitenkin parempi katsoa televisiota muulloin? Nyt ei ole hyvä hetki. Keskittyminen syömiseen ja yhdessä perheen kanssa jutusteluun häiriintyy televisiota katsellessa.”

Kuva pelikorteista: ”Ei kai. Säästetään pelihetki toiseen ajankohtaan. Ei ole hyvän tavan mukaista pelata ruokapöydässä.”

### 7.3.9 Kenttä 9: Hygienia – Iltapesut

Tässä osiossa tavoitteena olisi saada lapsi ymmärtämään, että päivän aikana kertynyt lika ja pöly tulisi pestä pois ennen nukkumaan menoa. Ruudun keskellä on suihku ja pelihahmo suihkussa. Ruudun reunoilla on kuvia erilaisista asioista, joita voi ottaa suihkuun ja asioista, jotka eivät sovellu suihkuun otettavaksi. Kuvaa klikkaamalla pelihahmo kertoo, sopiiko asia suihkuun. Klikatessa kuvaa shampooosta ja hoitoaineesta pelihahmo alkaa pestä hiuksiaan. Suihkusaippuan kuvaa klikatessa

pelihahmo vaahdottaa käsivarsiaan suihkusaippualla. Kylpyankan kuvaa klikatessa ankka siirtyy pelihahmon käteen. Pehmonallen tai kirjan kuvaa klikkaamalla ne pysyvät paikallaan ja pelihahmo kertoo, että ne eivät sovi suihkuun. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Touhukkaan päivän jälkeen on aika pestä päivän pölyt pois. Klikkaa hiirellä kuvia, jotka mielestäsi kuuluvat suihkuun.”

Kuva shampoosta ja hoitoaineesta: ”Aivan! Hiukset pestään ja huuhdellaan huolellisesti. Vanhemmat auttavat tässä tarvittaessa.”

Kuva suihkusaippuasta: ”Kyllä! Vartalon pesussa käytetään mietoa pesuainetta.”

Kuva kylpyankasta: ”Kvaak kvaak! Kylpyankan voi ottaa mukaan suihkuun. Vielä paremmin se sopii kylpyammeeseen.”

Kuva pehmonallesta: ”Voi nallea! Nallekin voi olla pesun tarpeessa, mutta oikeastaan nallet pestään pesukoneessa.”

Kuva kirjasta: ”Höpsis! Kirja ei kestä vettä. Sitä ei voi ottaa suihkuun mukaan.”

### 7.3.10 Kenttä 10: Hampaiden hoito – Hammaspeikkojen häätö!

Tämä osio korostaa hampaiden säännöllistä harjaamista. Ruudun keskellä on kuva pelihahmosta, joka hymyilee niin, että hampaat näkyvät. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia, joita pelaaja voi hiirellä klikata. Klikatessa kuvaa hammasharjasta, pelihahmo alkaa harjata sillä hampaita. Hammastahnan kuvaa klikkaamalla, se siirtyy hammasharjan päälle ja siitä tulee herneen kokoinen määrä hammastahnaa harjalle. Vesimukin kuvaa klikkaamalla pelihahmo ottaa siitä vettä ja purskuttaa suutaan sillä. Klikkaamalla karkin kuvaa hammaspeikot kulkevat pelihahmon hampaisiin. Myös tuoremehun kuvaa klikkaamalla hammaspeikot kulkevat pelihahmon hampaiden pinnalle. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Nyt kun iltapala on syöty ja nukkumaanmeno aika lähestyy, on vielä eräs hurjan tärkeä tehtävä. Klikkaa reunoilla olevia kuvia, jotka mielestäsi ovat hampaille hyväksi. Lopuksi klikkaa minun kuvaani keskellä ruutua.” Pelaajan klikatessa pelihahmon kuvaa lopuksi, se sanoo

pelaajalle: ”Hienoa, puhdas suu tuntuu hyvältä! Nyt ei saa syödä enää mitään ennen nukkumaan menoa.”

Kuva hammasharjasta: ”Hyvin tärkeä hampaiden hoidossa! Pehmeä harja on hyvä. Hampaat pitää harjata kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla. Tämä onnistuu vanhempien avustuksella.”

Kuva hammastahnasta: ”Aivan! Hammasharjaan laitetaan herneen kokoinen määrä fluorihammastahnaa.”

Kuva vesimukista: ”Grrrl! Hampaat ja suu huuhdellaan hammastahnasta vedellä.”

Kuva karkista: ”Voi ei, karkki ei ole hampaille hyväksi. Hammaspeikot tykkäävät karkissa olevasta sokerista.”

Kuva tuoremehusta: ”Tuoremehu ei ole hyvä hampaan pinnalla olevalle hammaskiilteelle. Lisäksi se sisältää paljon sokeria, josta hammaspeikot tykkäävät.”

### 7.3.11 Kenttä 11: Uni – Nyt väsyttää

Tässä osiossa pelihahmo käy yöunille. Ruudun keskellä on sänky, jossa pelihahmo nukkuu peiton alla. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia liittyen nukkumaan menoon ja kuvia asioista, jotka eivät liity nukkumiseen. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Klikkaa ruudun reunalla olevia esineitä, jotka liittyvät nukkumiseen. Lopuksi klikkaa kuvaani ruudun keskellä.”

Kuva pyjamasta: ”Juuri näin! Puhdas ja hieno pyjama päällä on kiva käydä nukkumaan.”

Kuva unilelusta (esim. nalle): ”Mainiota! Unilelun kanssa saa makoisat unet.”

Kuva nuotista: (alkaa kuulua musiikkia, esim. tuiki tuiki tähtönen.)

Kuva kellosta jonka viisarit näyttävät kahdeksaa.” Krooh...kahdeksalta on hyvä käydä nukkumaan, jotta ehtii nukkua tarpeeksi kauan.”

Kuva lelusta: ”Ei enää leikkimistä. Huomenna on taas uusi päivä ja uudet leikit!”

Kuva pelihahmosta:” Hoh hoijaa! Hyvää yötä ja kauniita unia! Nähdään taas huomenna!”

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuimme lasten terveyden edistämiseen, 5-6-vuotiaiden kehitykseen sekä heidän median käyttöön. Koemme, että tämä tieto on ajankohtaista ja hyödyllistä tulevassa ammatissamme. Halusimme tämän työn myötä oppia lasten kehityksestä, terveyden edistämisen menetelmistä sekä tietokoneen hyödyntämisestä pedagogisiin käyttötarkoituksiin.

Alkuperäisestä ajankäyttösuunnitelmasta poiketen opinnäytetyömme valmistuminen viivästyi joillain kuukausilla. Tähän vaikuttivat opinnäytetyön tekijöiden aikataulujen yhtensovittamisessa olleet ongelmat.

Pelkäsimme, että kyselyiden vastausprosentti jää toteutunutta alhaisemmaksi, mutta tekemämme kysely onnistui odotettua paremmin. Kysely tavoitti vanhemmat hyvin ja saimme paljon vastauksia. Kyselyn loppuun laitoimme ns. taustakysymyksiä kysyjän ikää, sukupuolta ja perheen lasten lukumäärää koskien. Alun perin tarkoitus oli hyödyntää myös tätä tietoa kyselyä purkaessamme, mutta huomasimme ettei näillä tiedoilla ollut opinnäytetyömme kannalta merkitystä. Kysely antoi meille kuitenkin hyvää informaatiota siitä, miten kohdeikäryhmämme on kiinnostunut peleistä ja toisaalta myös vinkkejä siihen, miten pelissä tulisi eri osa-alueita painottaa.

Pelikäsikirjoitus lähetettiin testattavaksi kolmelle henkilölle. Nämä henkilöt valikoituivat sen perusteella, että heillä on pelin kohderyhmän ikäisiä lapsia ja toisaalta myös ammattinsa (kaksi pedagogia ja yksi terveydenhoitaja) puolesta osaavat ottaa kantaa pelin sisällöstä. Ohjeeksi heille annettiin antaa vapaamuotoista palautetta käsikirjoituksesta. Pelistä saadun palautteen perusteella tehtiin joitain muutoksia pelikäsikirjoitukseen tai perusteltiin paremmin jo tehdyt suunnitelmat.

Pelikäsikirjoituksesta saimme seuraavanlaista palautetta:

”Haluan pelin ehdottomasti meille, kun valmistuu.”

”Pelin aihe on tosi hyvä ja siinä on käytetty paljon mielikuvitusta.”

”Hyvä, että lapsi saa heti valittuaan tietää onko valinta hyvä vai huono.  
Hyvältä vaikuttaa”

”Onko anatomiaosio liian vaikea 5-vuotiaalle?”

”Miksi olette valinneet kohderyhmäksi juuri 5-6-vuotiaat? Usein vasta koululaiset saavat tehdä itsenäisiä päätöksiä esimerkiksi aamupalansa suhteen.”

”Sisäelimiä voisi karsia, koska osa elimistä on pienelle lapselle vielä liian vaikea käsittää. 5-vuotias lapsi hahmottaa enemmän suurempia kokonaisuuksia.”

”Verenpaine voi olla lapselle vaikea käsite”

”Kiva, että pelissä on huomioitu myös kasvatuksellisia asioita ja sitä voi pelata yhdessä aikuisen kanssa.”

Palautteen pohjalta anatomiaosuutta helpotettiin. Aiemmin kaikki luut ja lihakset olivat erillisinä kuvina. Ne vaihdettiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Sisäelimistä poistettiin maksa ja munuaiset sekä ruokatorvi. Joitain sanamuotoja korjattiin lapsen tasolle sopivimmiksi. Koska pelikäsikirjoituksen luettavakseen saaneilla ei ollut käytettävissään taustatietoja esimerkiksi kohderyhmän valinnasta, kerroimme mitkä syyt sen valintaan olivat vaikuttaneet.

Tuntui hyvältä, että peli sai kiinnostuneen ja innostuneen vastaanoton jo pelkästään pelikäsikirjoituksen perusteella. Tulevaisuudessa ei voida pois sulkea ajatusta pelin kehittelystä tai jatko-osasta, jossa voitaisiin esimerkiksi kiinnittää enemmän huomiota lasten henkiseen hyvinvointiin.

Vaikka meillä ei ole vielä käsissämme valmista peliä, mielestämme onnistuimme pelikäsikirjoituksen tekemisessä hyvin. Peli on johdonmukainen ja sisältää tärkeää ja olennaista tietoa. Peli on riittävän haasteellinen valitsemallemme ikäryhmälle ja toivottavasti löytää tulevaisuudessa käyttäjänsä. Asettamiemme tavoitteiden saavuttamista ei ole mahdollista arvioida heti, vaan pidemmän ajan seurannassa.

Tämän tyyllisen opinnäytetyön tekeminen vaati ehdottomasti parityöskentelyä. Teoriaosuudet jaettiin selkeästi kummankin tekijän vastatessa eri kokonaisuuksista. Muuten opinnäytetyö tehtiin yhdessä. Pelikäsikirjoituksen tekemisessä oli ensiarvoisen tärkeää jakaa ideoita ja mielipiteitä. Kaupalliseen tarkoitukseen tehty peli vaatisi huomattavan paljon suuremmat resurssit, joten koemme, että tehdessämme pelin kahdestaan jouduimme tekemään paljon kompromisseja pelikäsikirjoituksen suhteen. Toisaalta aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja innostava.

Osallistumme varmasti oman opinnäytetyömme valmistumisen jälkeen itse pelin visuaalisen ilmeen suunnitteluun. Uskomme myös, että pelin sisältöä voidaan joutua



vielä toteutusvaiheessa muokkaamaan, kun nähdään miten esimerkiksi animointi ja ääniohjaus tulevat käytännössä toimimaan.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneen pelikäsikirjoituksen pohjalta tehtävä peli valmistuu vuoden 2014 aikana. Peli tullaan tekemään verkkopohjaiseksi, jolloin sen jakaminen Noormarkun neuvolan kautta on helppoa. Asiakkaille jaetaan A4-kokoinen mainos, jossa kerrotaan pelistä ja samasta paperista löytyy pelin latausosoite. Mainokseen voidaan painaa myös jokin houkutteleva pelistä poimittu kuva sekä meidän sähköpostiosoitteemme, joihin toivomme saavamme palautetta pelistä. Verkon kautta ladattavaa peliä voidaan helposti jakaa tulevaisuudessa esimerkiksi muiden neuvoloiden kautta. Tekijänoikeus peliin säilyy pelikäsikirjoituksen ja pelin tekijöillä.

Yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden kesken sujui ongelmitta. Työnjako oli tasainen ja kummankin mielipiteet tuli huomioiduiksi tasavertaisesti. Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön tekeminen oli kuitenkin erittäin haastavaa ja aikaa vievää. Emme ehkä olisi lähteneet näin suureen prosessiin, jos työn haasteellisuus olisi ollut etukäteen tiedossamme. Toisaalta nyt, kun työ on valmis, olemme erittäin tyytyväisiä siihen ja tutkimme mahdollisuuksia kehittää pelistä kaupallinen versio.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus

Cicero-Learning – selvitysraportti 2008. Tieto- ja viestintäteknologian hyödyntäminen opetuksessa ja opiskelussa. Helsingin yliopisto. Viitattu 29.9.13. <http://www.cicero.fi>

Duodecimin www-sivut. 2013. Viitattu 26.3.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. <http://www.stm.fi>

Hautaviita, J. 2012. Toimintatutkimus 6-9 -vuotiaiden lasten mediavalmiuksista ja mediataidoista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus. Viitattu:20.5.2012. <https://jyx.jyu.fi>

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3.-4. painos. Helsinki: WSOY.

Kankaanranta, M. 2011. Opetusteknologia koulun arjessa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.10.2013 <https://ktl.jyu.fi>

Kankaanranta, M., Neittaanmäki P. & Häkkinen P. 2004. Digitaalisten pelien maailmoja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro

Kotilainen 2010. Lasten mediabarometri 2010: 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Mediakasvatusseura 2011. Iisalmi: Painotalo Seiska Oy.

Kuukka 2008. Suomalainen mediakasvatusmaisema 2008 – Katsaus organisaatioiden toteuttamaan mediakasvatukseen. Viitattu 24.2.2013. <http://www.mediakasvatus.fi>

Lapset ja media- kasvattajan opas 2012. Viitattu 24.2.2013. <http://www.meku.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2009. Viitattu 20.3.2013. <http://www.mll.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2013. a) Viitattu 20.3.2013. <http://www.mll.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2013. b) Viitattu 20.3.2013.  
<http://www.mll.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2013. c) Viitattu 26.3.2013.  
<http://www.mll.fi>

Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, Stakes ja Opetusministeriön  
 Mediamuffinssi-hanke

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L.,  
 Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-  
 tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,  
 terveystottumuksista ja kasvuymäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

Pelastakaa lapset www-sivut 2010. Lapsen ääni-kysely. Viitattu 25.2.2013.  
<http://pelastakaa-lapset-fi-bin.directo.fi>

Perttula S. 2010. Opetuspelien käytettävyydestä lasten kanssa. Diplomi-työ.  
 Vaasan yliopisto. Viitattu 29.9.2013. <http://www.tritonia.fi>

Peura, Veikkolainen, Kankkonen, Suutarla 2003–2006. Mediakasvatuksen työkirja.  
 Joka kodin konstit –projekti, Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisu. Viitattu  
 29.9.2013.  
<http://mll-fi-bin.directo.fi>

Pietilä A-M. 2010. Terveysten edistäminen - Teorioista toimintaan. Helsinki:  
 WSOYpro Oy.

Pietilä A-M., Hakulinen T., Hirvonen E., Koponen P., Salminen E-M. & Sirola K.  
 2008. Terveysten edistäminen-uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Pääjärvi 2012. Lasten mediabarometri 2011. Mediakasvatusseura 2012. Iisalmi:  
 Painotalo Seiska Oy.

Pääjärvi 2010. Meidän media: Ohjaajan opas alle 10-vuotiaiden lasten  
 mediakasvatukseen. Viitattu 24.2.2013. <http://mll-fi-bin.directo.fi>

Ronimus M. 2012. Digitaalisen oppimispelin motivoivuus - Havaintoja Ekapeliä  
 pelanneista lapsista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.9.2013.  
<https://jyx.jyu.fi>

Sosiaali- ja terveystministeriön www-sivut 2013. Terveys 2015 –  
 kansanterveysohjelma. Viitattu 5.9.2013. <http://www.stm.fi>

Suoranta J & Ylä-Kotola M. 2000. Mediakasvatus. Vantaa: WSOY.

Terveysten edistämisen laatusuositus 2006. Sosiaali- ja terveystministeriö. Helsinki.  
 Viitattu 30.9.2013. <http://pre20090115.stm.fi>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013. a) Viitattu 4.9.2013.  
<http://www.thl.fi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013. b) Tienviitta malli. Viitattu 5.9.2013. <http://www.tienviitat.fi>

Tossavainen T. 2008. Nuoret, pelit & netti. Viitattu 25.2.2013. <http://www.nettiguru.fi>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. 2005. Viitattu 26.3.2013. <http://www.stm.fi>

Virolainen J. 2004, Esikouluikäisten leikkimieltymykset ja leikkitaidot. Pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.9.2013. <https://jyx.jyu.fi>

Vähämärtti T. 2011. Netti­elämän ensiaskeleet - Vanhempien näkemyksiä medialukutaidon ja mediavanhemmuuden merkityksestä neuvolaikäisen lapsen hyvinvointiin. Viitattu 3.9.2013. <https://jyx.jyu.fi>

# LIITE 1

	PROJEKTISUUNNITELMA		TOTEUTUNUT	
KEVÄT 2012	Aiheenvallinta		KEVÄT 2012	
SYKSY 2012	Aiheseminaari		SYKSY 2012	
TAMMIKUU 2013	Kyselyn toteutus		TAMMIKUU 2013	
HELMI-MAALISKUU 2013	Teorian kirjoittaminen		HELMI-JOULUKUU 2013	
HUHTI-TOUKOKUU 2013	Kyselyn analysointi ja pelin suunnittelu		HUHTI-JOULUKUU 2013	
SYKSY 2013	Projektin saattaminen loppuun		TAMMIKUU 2014	
MARRASKUU 2013	Raportointi		HELMIKUU 2014	
	AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA		TOTEUTUNUT	
TEORIOIDEN KIRJOITTAMINEN	280h		280h	
TAUSTATUTKIMUS	100h		100h	
PELIN SUUNNITTELU	400h		400h	
PROJEKTIN ARVIOINTI	20h		30h	
YHTEENSÄ	800h		810h	

**Kysely huoltajalle 5-6-vuotiaan lapsen videopelien  
pelaamisesta**

**1. Saako 5-6-vuotias lapsesi pelata tietokoneella/muulla pelikoneella  
(Playstation, Wii, tms)?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

**2. Kuinka usein lapsesi saa pelata?**

- ☐ Harvemmin kuin 1 krt/viikko
- ☐ 1-2 krt/viikko
- ☐ 3-4 krt/viikko
- ☐ 5-6 krt/viikko
- ☐ Useammin

**3. Kuinka pitkään lapsesi saa pelata yhdellä pelikerralla?**

- ☐ Vähemmän kuin 1 h/krt
- ☐ 1-2 h/krt
- ☐ 3-4 h/krt
- ☐ Enemmän

#### **4. Valvotteko lasten pelaamista?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

#### **5. Millaisia pelejä lapsesi useimmin pelaa? (Voit valita useamman)**

- ☐ Simulaatiopelit
- ☐ Tasohyppelypelit
- ☐ Toimintapelit
- ☐ Strategiapelit
- ☐ Roolipelit
- ☐ Urheilu- ja kuntoilupelit
- ☐ Musiikkipelit
- ☐ Muita: Mitä? \_\_\_\_\_

#### **6. Pelaatteko yhdessä lasten kanssa videopelejä?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

#### **7. Pitäisikö lapsille olla enemmän kasvatuksellisia/opettavaisia pelejä?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

**8. Olisiko lapsesi kiinnostunut terveyteen ja ihmisen kehon toimintaan liittyvästä pelistä?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

**9. Pitäisikö terveystkasvatuspelin olla sellainen, että lapsi voisi pelata sitä ilman vanhemman apua?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

**10. Mitä ominaisuuksia arvostaisit pelissä eniten? Valitse kolme (3) tärkeintä merkitsemällä ne numeroin 1-3.**

- ☐ Informaatio/opettavuus
- ☐ Hauskuus/viihdyttävyyys
- ☐ Turvallisuus
- ☐ Käytettävyys/pelattavuus
- ☐ Visuaalisuus
- ☐ Ajankohtaisuus



**11. Mistä terveyden eri osa-alueesta toivoisit lapsesi erityisesti oppivan peliä pelaamalla?**

- ☐ Liikunta
- ☐ Ravitseemus
- ☐ Anatomia
- ☐ Hampaiden hoito
- ☐ Hygienia
- ☐ Uni
- ☐ Muusta: Mistä? \_\_\_\_\_

**12. Vastaaajan sukupuoli**

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

**13. Vastaaajan ikä**

- ☐ Alle 25v.
- ☐ 25-30v.
- ☐ 31-36v.
- ☐ 37-42v.
- ☐ 43v. tai yli

#### 14. Perheen lasten lukumäärä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 tai enemmän

#### 15. 5-6-vuotiaan lapsesi sukupuoli

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika



-----  
-----  
Täytä tähän yhteystietosi ja palauta irrallisena laatikkoon, niin osallistut kahden (2) elokuvalipun arvontaan. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Nimi:

---

---

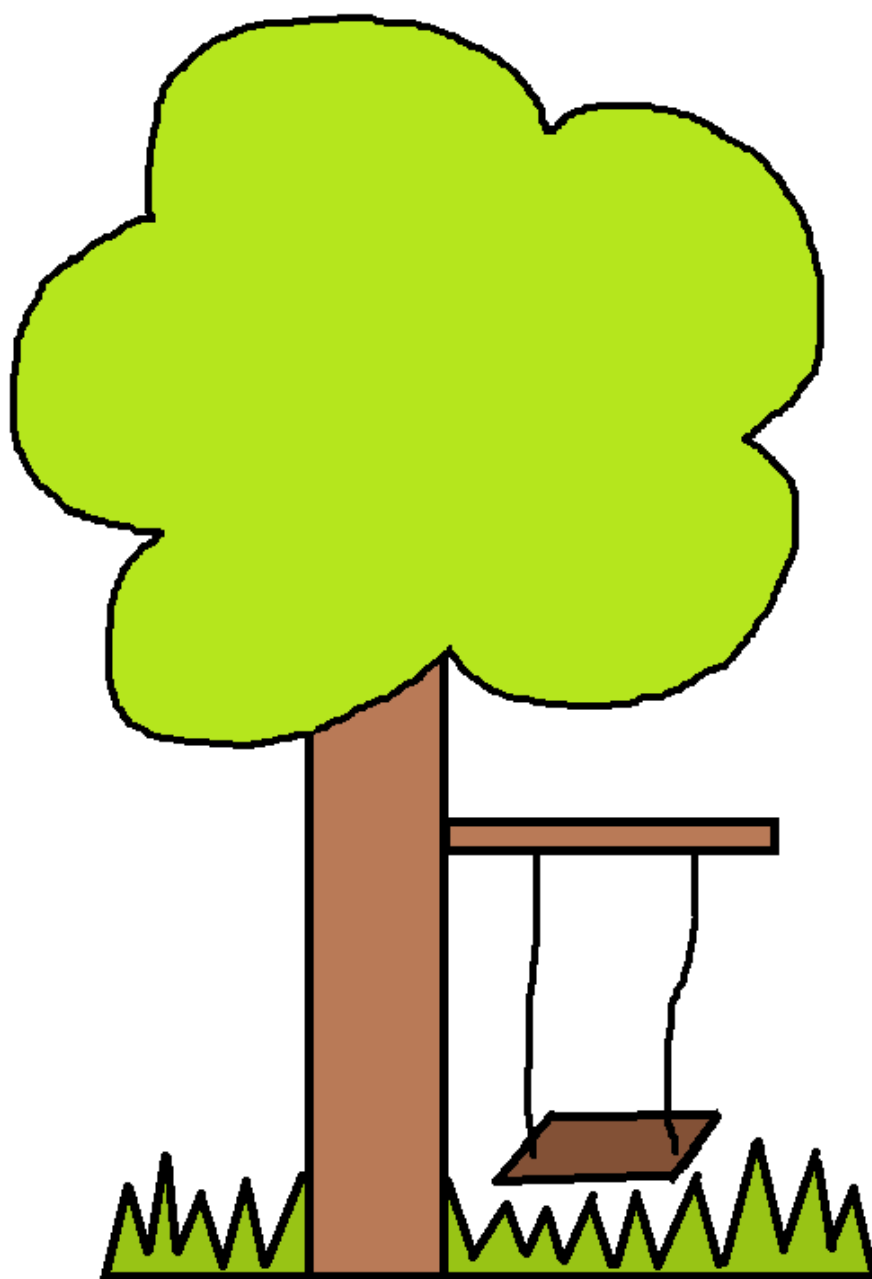
Puhelinnumero:

---

Sähköpostiosoite:

---

# TERVE UUSI PÄIVÄ



# TERVE UUSI PÄIVÄ – DIGITAALINEN TERVEYSKASVATUSPELI 5-6-VUOTIAILLE LAPSILLE

---

## Pelin kuvaus

---

Peli on 5-6-vuotiaille kohdennettu terveyden edistämiseen tähtäävä sovellus. Pelin ajatus on tuoda terveyteen liittyvät asiat lasten saataville mukavalla ja osallistavalla tavalla. Peli sisältää osa-alueet: liikunta, ravitsemus, anatomia, hampaiden hoito, hygienia, uni. Peli viedään läpi niin että pelihahmo tekee yhden vuorokauden aikana valintoja koskien edellä mainittuja osa-alueita. Valintojen hyödyt ja haitat kerrotaan heti, jotta lapsen on mahdollisimman helppo omaksua valintojensa merkitys.

Pelistä tekee mielenkiintoisen se, että lapsi voi kokeilla sekä hyviä että huonoja valintoja ja oppia hausalla tavalla terveydestä. Terveysteen liittyviä oppimispelejä ei juuri internetistä etsimällä löydy.

Peli tehdään sellaiseksi, että juuri 5-6-vuotiaat osaavat sitä pelata. Pelin tiedolliset asiat eivät ole liian monimutkaisesti selitettyjä. Peli toteutetaan niin, että lapsi voi sitä pelata ilman vanhemman seuraa, mutta toivomme vanhempien osallistuvan pelaamiseen. Näin lapsella olisi mahdollisuus heti kysyä, jos jokin asia jää askarruttamaan ja samalla pelihetki voisi olla vanhemman ja lapsen yhteinen juttu.

Pelin tavoitteena on, että pelaaja oppisi terveellisistä elämäntavoista ja pelaaminen olisi ajanvietteen lisäksi myös opettavaista. Pelissä on mahdollista kokeilla myös epäterveellisiä valintoja, joista pelissä kuitenkin kerrotaan positiivisessa hengessä.

## *Pelimaailma ja kenttäsuunnittelu*

---

Peli sijoittuu pelihahmon kotiin ja lähiympäristöön (piha ja sen ympäristö). Pelimaailma pidetään yksinkertaisena, jotta toteutus olisi mahdollinen. Jokainen opeteltava osa-alue muodostaa yhden kentän. Kaikki kentät yhdessä muodostavat pelihahmon vuorokauden puuhat.

Pelaaja siirtyy kentästä toiseen näytön alareunassa olevaa nuolta klikkaamalla. Peliä pelataan vain hiirtä käyttäen. Pelissä on ääniefektejä ja se on kuvitettu piirroksin. Näin pelimaailmasta saadaan värikäs ja kiinnostava, mutta toimintoja rajaamalla pelattavuus säilyy ikäryhmälle sopivana.

Kaikki kentät on rakennettu pääosiltaan samalla kaavalla, jossa animaatiota pyritään käyttämään mahdollisimman vähän. Animointi vie paljon aikaa ja siksi pelaaminen tapahtuu hiirellä valintoja tehden.

Peliä ohjataan pääasiassa ääniohjauksella. Pelaajahahmo kertoo jokaisen kentän alussa, mitä pelaajan tulee tehdä. Hyvien valintojen yhteydessä kuuluu aina ensin ”bling”-ääni ja sen jälkeen pelihahmo kertoo miksi kyseinen valinta on hyvä. Huonojen valintojen yhteydessä kuuluu aina ensin ”tuut”-ääni ja sen jälkeen pelihahmo kertoo huonosta valinnasta kuitenkin positiiviseen ja kannustavaan sävyyn.

Pelissä tuodaan esiin positiivisia asioita ja huonotkaan vaihtoehdot eivät aina ole kiellettyjä. Tarkoitus on tuoda esille huonoistakin vaihtoehdoista hyviä puolia sallimalla herkutteluhetket ja vahvistamalla terveellisten elämäntapojen ohella perheen yhdessä vietetyn ajan ja ystävien tärkeyttä.

## *Pelin kulku*

---

Pelissä on 11 kenttää, jotka muodostavat pelihahmon vuorokauden. Seuraavaksi esitellään pelin käsikirjoitus.

### *Kenttä 1: Anatomia – rakennetaan oma pelihahmo*

---

Pelaaja saa itse suunnitella pelihahmonsa, joka on joko poika tai tyttö. Tässä osiossa pelaaja rakentaa hahmonsa eri ruumiinosia paikalleen klikkaamalla, jolloin opitaan ihmisen anatomiaa. Aluksi laitetaan raajat ja pää oikeille paikoille torsoon. Näytön keskellä on torso, jonka ympärillä ovat raajat ja pää, jotka saa hiirellä raahaamalla vetää oikeille paikoilleen. Kun pelihahmon ääriviivat ovat valmiit, jatketaan kehon muodostamista luiden sijoittamisella. Luut ovat hahmon ääriviivapiirroksen ympärillä ja edellä mainitulla tekniikalla ne voi sijoittaa oikeille paikoilleen. Klikkaamalla kuvaa ääni kertoo mistä luista on kysymys. Luista otetaan tärkeimmät ja isommat luut.

Pelihahmon ympärillä on:

Kallo

Keskivartalon luut: selkäranka, solisluit, kylkiluut ja lantio (yhtenä kuvana)

Käsienluut: olkaluu, kyynär- ja värttinäluu, ranteen ja kämmenen sekä sormienluut (yhtenä kuvana)

Jalkojen luut: reisiluu, polvi, pohje-, sääriluu sekä nilkan-, jalkapöydän ja varpaidenluut (yhtenä kuvana)

Tämän jälkeen sijoitetaan tärkeimmät lihakset:

Keskivartalon lihakset: rintalihas ja vatsalihas (yhtenä kuvana)

Käsien lihakset: hauislihas

Jalkojen lihakset: reisilihas ja säärilihhas (yhtenä kuvana)

Klikkaamalla kuvaa ääni kertoo, mistä lihaksista on kysymys.

Seuraavaksi sijoitetaan sisäelimet oikeille paikoilleen. Paikoilleen sijoitettavat sisäelimet ovat: aivot, sydän, keuhkot, mahalaukku ja suolisto. Myös nämä ruumiinosat sijoitetaan paikoilleen hiirellä raahaamalla ja niitä klikkaamalla ääni kertoo mistä sisäelimestä on kysymys. Tämän jälkeen pelaajaa ohjataan klikkaamaan hahmoa hiirellä, jotta sisäelimien ympärille saadaan iho. Nyt pelihahmo tarvitsee vielä silmät, nenän, suun ja korvat sekä hiukset. Hahmon ympäriltä pelaaja saa valita hahmolleen mieleisensä ulkomuodon. Lopuksi hahmolle voi valitaan vielä vaatteet muutamista eri vaihtoehtoista.

Jokainen osio on itsenäinen tehtävänsä ja seuraavaan kohtaan pääsee kuvan alareunassa olevaa nuolta painamalla. Jos pelaaja ei jaksa sijoittaa ruumiinosia paikoilleen tai peliä pelaa useamman kerran, voi elimet sijoittaa automaattisesti oikeille paikoilleen ja siirtyä suoraan pelin seuraavaan kohtaan.

Kun pelaaja on saanut hahmolleen aseteltua luut kohdalleen, ohjataan pelaajaa klikkaamaan hahmoa, jolloin ääni kertoo: ”Luut pitävät sinut kasassa ja ilman luita olisit veltto kuin keitetty makaroni.”

Lihasten sijoittamisen jälkeen hahmoa voi taas klikata, jolloin ääni kertoo: lihakset auttavat sinua liikkumaan ja pystyt nostamaan ja liikuttamaan tavaroita. Lihaksissa on voimaa.

Sisäelinten kohdalla jokaisesta yksittäisesti elimestä ääni kertoo mikä juuri sen elimen tehtävä on.

Aivot: Aivoilla on monia tehtäviä. Ne hoitavat ajattelun ja varastoivat muistosi. Aivot myös kertovat muille kehosi osille, mitä niiden tulee tehdä. Aivot ovat oma sisäinen tietokoneesi.

Sydän: Sydän pumpppaa verta verisuoniisi, jotta koko kehosi saa veren mukana kulkevaa happea.

Keuhkot: Aah, nyt saat happea. Keuhkot tuovat elimistöösi happea, joka veren mukana kulkeutuu ympäri kehoasi.

Mahalaukku: Mahalaukussa on nestettä, joka yhdessä mahalaukun puristavan liikkeen kanssa tekee syömästäsi ruuasta löysää velliä. Sitten mahalaukku annostelee tätä velliä pieninä annoksina suolistoosi.

Suolisto: Suolisto kerää syömästäsi ruuasta tärkeät ravintoaineet talteen. Se myös kerää ruuasta vettä, jotta et pääse kuivumaan rusinaksi. Kun ruuasta on kerätty tärkeät osat elimistösi käyttöön, loput tulevat ulos kakkana.

Iho: Iho suojaa sisäelimiäsi. Se myös säätelee kehosi lämpötilaa. Jos sinulla on kesällä liian kuuma, iho haihduttaa lämpöä. Kun taas liian kylmässä, iho yrittää pitää lämmön sisälläsi. Ihossasi on myös tuntoaisti, jonka vuoksi tunnet kosketuksen tai esimerkiksi kivun, jos saat haavan.



## *Kenttä 2: Ravitsemus – Päivä alkaa aamupalalla*

---

Tässä osiossa pelaaja saa valita eri aamupalavaihtoehtoja. Osa ruuista on terveellisiä ja osa epäterveellisiä. Pelaaja siirtää ruokien kuvia pelihahmonsa suuhun hiirellä vetäen. Jokaisen ”syödyn” ruuan yhteydessä pelihahmo kertoo onko kyseinen vaihtoehto terveellinen aamupalaksi ja jos on, niin miksi. Hahmo kertoo myös sen, miksi jokin valinta on epäterveellinen, jos pelaaja sellaisen valitsee.

Peliosio muodostuu pelihahmon kasvoista, jotka ovat kentän keskellä. Sen ympärillä ovat eri aamupalavaihtoehdot. Tämä kenttä alkaa pelihahmon ohjeistuksella. Hahmo kertoo pelaajalle: ”Aamupala on tärkeä osa päivän aloitusta ja se auttaa jaksamaan lounaaseen saakka. Valitse kentän reunoilta olevista vaihtoehtoja ruokia ja siirrä ne hiirellä vetäen suuhuni niin kerron miten nämä ruuat vaikuttavat sinuun.”

Hyvä vaihtoehdot:

Puuro (kuva puurolautasesta): Hieno valinta! Puurossa on paljon kuituja ja ne auttavat vatsaasi voimaan hyvin. Se myös pitää nälän poissa pitkään.

Voileipä (kuva ruisleivästä, jonka päällä kasviksia): Hyvä valinta! Voileivässä on kuituja ja ne auttavat vatsaasi toimimaan hyvin. Leivän päälle on hyvä laittaa hieman kasvisrasvaväitettä ja vaikkapa kurkkua ja tomaattia.

Marjat (kuva kasa erilaisista marjoista): Oivallinen valinta! Marjoista saat kuitua ja C-vitamiinia, jotka auttavat sinua pysymään terveenä.

Hedelmät (banaanin kuva): Mainio valinta! Esimerkiksi banaanista saat kaliumia, joka auttaa sydäntäsi ja lihaksiasi toimimaan oikein.

Maito (maitolasin kuva): Hyvä hyvä! Maidossa on kalsiumia ja se pitää luusi kestävinä.

Huonot vaihtoehdot:

Muffinssi: Sopii herkutteluhetkiin! Muffinssissa on paljon sokeria ja rasvaa. Ne kasvattavat vatsaa.

Suklaamurot (kuva murokulhosta): Hupsis! Muroissa on paljon sokeria. Sokeri tekee hampaisiin reikiä. Murojakin voit silloin tällöin silti syödä.

Sipsit (kuva sipseistä): O-ou! Sipseissä on paljon suolaa. Ne eivät myöskään auta sinua jaksamaan päivän touhuja.

Mehu (kuva ”mehukatti-pullosta”): Ei ihan nappiin! Mehut sisältävät usein paljon sokeria ja keinotekoisia lisäaineita. Keinotekoiset lisäaineet eivät ole sinulle hyväksi.

### *Kenttä 3: Liikunta – Liikutaan kaikki yhdessä!*

---

Tässä osiossa pelaaja valitsee erilaisista aktiviteeteista, joita ulkona voi harrastaa. Pelihahmo seisoo pihalla ja ympäriltä löytyvät vaihtoehdot, joita klikkaamalla pelihahmo kertoo, onko valinta hyvä vai huono liikkumisen kannalta.

Siirryttäessä tähän osioon pelihahmo kertoo: ”Aamupalan jälkeen on hyvä lähteä ulkoilemaan. Voit painaa hiirellä kentällä näkyviä kuvia ja kerron sinulle, ovatko ne hyviä valintoja liikkumisen kannalta. Lapsen pitää liikkua päivässä kaksi tuntia!”

Hyvät vaihtoehdot:

Jalkapallo (kuva jalkapallosta): Hyvä valinta! Jalkapalloa pelatessa tulee juostua ja tarkkuus paranee.

Pihaleikit (kuva ystäväsakista): Kivaa! Piilon ja hipan leikkiminen ystävien kanssa kohottaa kuntoa ja saat olla ystävien seurassa.

Kiipeily (kuva omenapuusta): Totta kai! Esimerkiksi puissa kiipeily vahvistaa lihaksia ja parantaa tasapainoa.

Keinuminen (kuva keinusta): Jihuu! Keinuminen on kivaa ja sitä paitsi se kehittää lihaksiasi, rytmittäjäsi ja tasapainoa.

Huonot vaihtoehdot (liikkumisen kannalta)

Hiekkalaatikolla leikkiminen (kuva hiekkalaatikosta): Hiekkalaatikolla leikkiminen kehittää luovuuttasi ja kekseliäisyyttä. Samalla keskittymiskykyysi parantuu. Liikkumisen kannalta hiekkalaatikko ei kuitenkaan ole paras valinta.

Portailla istuminen (kuva etuovesta ja sen edustalla olevista portaista): Voi surku! Etkö keksinyt mitään tekemistä? Portailla yksin istuminen on tylsää etkä saa liikuntaa. Jos näet jonkun ystäväsi yksin istumassa ulkona, pyydä hänet mukaan leikkeihin.

#### *Kenttä 4: Ravitsemus – Lounasta napaan!*

---

Tässä osiossa pelaaja saa valita eri lounasvaihtoehtoista. Osa ruuista on terveellisiä ja osa epäterveellisiä. Pelaaja siirtää ruokien kuvia lautaselle hiirellä vetäen.

Peliosio muodostuu tyhjästä lautasesta, joka on kentän keskellä. Sen ympärillä ovat eri lounasvaihtoehdot. Tämä kenttä alkaa pelihahmon ohjeistuksella. Hahmo kertoo pelaajalle:” Lounas antaa puhtia päivääsi. Valitse kentän reunoilta olevista vaihtoehtoista ruokia ja siirrä ne hiirellä vetäen lautaselle. Kun annoksesi on valmis klikkaa minua ja näet millainen annos olisi terveyden kannalta oikea.”

Pelaajan klikattua hahmoaan, oikea lautasmalli siirtyy hänen lautasmallinsa viereen. Näin hän voi vertailla tekemänsä annoksen ja oikean annoksen eroja.

Lautasen ympärillä

- perunoita
- lihapullia
- tomaattia
- kurkkua
- salaatinlehtiä
- karkkia
- ranskalaisia perunoita
- jäätelöä

Perunoita voi siirtää lautaselle yhteensä viisi, lihapullia kymmenen, tomaattisiivuja, kurkkua ja salaatinlehtiä kutakin kahdeksan, karkkia kymmenen, ranskalaisia perunoita kymmenen ja jäätelöä kolme.

Lopuksi hahmo kertoo, että oikean lautasmalli sisältää pari perunaa, viisi lihapullaa ja puolet annoksesta tulisi olla salaattia.

### *Kenttä 5: Lepo – Hetken huilaus*

---

Tähän osioon siirryttäessä pelihahmo haukottelee ja sanoo: ”Kylläpä on ehditty tehdä tänään jo kaikenlaista. Nyt kaipaan lepoa. Mitä siis pitäisi tehdä?”

Kenttä koostuu kuvista, joista pelaaja voi valita mitä hän tekee seuraavaksi. Ääni kertoo onko vaihtoehto sopiva lepo hetkelle vai ei.

Hyvät vaihtoehdot:

Sänky: Aah! Oikein ihana valinta. Mukava päästä sänkyyn hetkeksi huilaamaan.

Kirja: Tietenkin! Voisin hetken istua ja katsella kirjaa. Se on mukavan rauhallista tekemistä.

Radio: Aivan! Musiikin kuunteleminen rauhoittaa, kunhan muistaa kuunnella rauhallista musiikkia. ( Kuvaketta painaessa taustalta kuuluu pieni pätkä rauhallista taustamusiikkia)

Huonot vaihtoehdot:

Televisio: Oi oi! Televisiota katsellessa ei voi kovin hyvin rauhoittua. Siinä on paljon ääntä ja vilkkuvia valoja.

Kaverit: Kavereiden kanssa on mukavaa, mutta päivän lepo hetki kannattaa viettää oman perheen parissa.

Pelikone: Ei taida olla hyvä juttu. Pelikonetta pelatessa aivot eivät saa lepoa, vaan niiden pitää pysyä toiminnassa koko ajan.



## *Kenttä 6: Ravitsemus – Välipalasta uutta vauhtia*

---

Tässä osiossa pelaaja tutustuu terveellisiin välipalavaihtoehtoihin. Kenttä toteutetaan samalla kaavalla kuin aamupalaosio. Pelaaja saa hiirellä vetää välipalavaihtoehtoja pelihahmonsa suuhun. Jokaisen ruoan kohdalla hahmo kertoo onko vaihtoehto hyvä vai huono ja miksi. Kentän alkuasetelma on samanlainen kuin aamupalaosio.

Hyvät vaihtoehdot:

Ruisleipä ja maitolasi: Aivan niin! Ruisleivästä saa kuituja ja se auttaa jaksamaan päivälliseen asti. Leivän päällä kannattaa aina syödä myös vaikkapa kurkkua ja tomaattia. Rasvaton maito on terveellistä juotavaa ja kasvavan lapsen tulisikin juoda maitoa 5dl päivässä. Se on noin kolme lasillista. Maidosta saa myös D-vitamiinia.

Marjoja/hedelmiä (kuvassa pari mansikkaa ja pari banaania): Herkullista! Mansikoista ja banaanista voi tehdä vaikkapa herkullisen ja terveellisen pirtelön. Voit tehdä sen yhdessä äidin tai isän kanssa. Saat siitä hyviä vitamiineja ja samalla maitoa herkullisessa muodossa.

Vispipuuro (kuva puurokulhosta): Niinpä! Vispipuuron voi tehdä puolukoista, mustikoista, omenoista tai melkein mistä vaan muusta terveellisestä herkusta. Marjat sisältävät paljon vitamiineja ja kuituja eikä siinä ole vaarallista rasvaa tai liikaa suolaa.

Huonot vaihtoehdot:

Keksit: Ei niin hyvä valinta! Kekseissä on paljon sokeria ja rasvaa eikä niitä syömällä kovin kauaa jaksata leikkiä. Keksit sopivat tarjottaviksi esimerkiksi syntymäpäiväjuhlilla.

Pulla ja limsa (kuva limsapullostasta ja sokeripullasta): Eipä ei! Limsa aiheuttaa reikiä hampaisiin, koska siinä on niin paljon sokeria. Pullassakin on paljon sokeria eikä juurikaan hyviä ravintoaineita.

Lihapiirakka ja nakit: Höpsis! Lihapiirakka on hyvin rasvaista ja nakeissa on erityisesti lapsille haitallista nitraattia. Ehkä näitä ei kannata ainakaan kovin usein syödä välipalaksi.

Lätyt ja kermavaahto ja mansikkahillo: Tämä on kyllä herkullista. Lätyissä on kuitenkin aika paljon sokeria ja kermavahtokin on aika rasvaista. Mutta kyllä lätyjä vaan on mukava äidin tai isän kanssa välillä paistaa ja herkutella yhdessä vaikkapa kerran kuussa.



### *Kenttä 7: Liikunta – Nyt ulos!*

---

Tässä osiossa pelaaja saa valita liikuntamuotoja, joissa voi samalla viettää aikaa yhdessä kavereiden tai perheen kanssa. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Nyt kun on välipala nautittu, voikin lähteä ulos leikkimään. Löydätkö kuvista sellaisia leikkejä, joita voit leikkiä yhdessä kaverin kanssa”. Pelihahmo seisoo ympäristössä, jossa näkyy pihapiiri ja sen ympäristöä.

Pelaaja voi hiirellä painaa näkemiään eri aktiviteetteja ja ääni kertoo onko valinta sopiva yhdessä kavereiden kanssa leikittäväksi.

Kuva jalkapallokentästä: Jihuu! Jalkapallon pelaaminen sujuu mallikkaasti isollakin porukalla ja talvella kentällä voi yhdessä vaikka luistella.

Kuva uima-altaasta: Molskis! Uiminen yhdessä kavereiden kanssa on oikein hyvää liikuntaa, kunhan muistaa ottaa aikuisen mukaan, ettei satu vahinkoja.

Kuva hyppynarusta: Hop! Hyppynarulla voi hyppiä tai yhdessä ystävien kanssa. Joka tapauksessa se on loistava tapa liikkua ja hyppiminen vahvistaa luita.

Kuva ystäväporukasta: Hurraa! Ystävien kanssa voi touhuta melkein mitä vain. Yhdessä ulkopelien pelaaminen vahvistaa ystävyys-suhteita ja samalla saa raitista ilmaa ja liikuntaa. Mikä voisi olla parempaa?

## *Kenttä 8: Ravitsemus/sosiaalisuus – Koko perhe syömään*

---

Tässä osiossa keskitytään yhdessäoloon perheen parissa. Tarkoituksena on, että koko perhe olisi yhdessä syömässä päivällistä ja samalla käydään läpi päivän tapahtumia ja ollaan läsnä tilanteessa. Ruudun keskellä on tyhjä ruokapöytä. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia hyvistä ja huonoista vaihtoehtoisista päivällispöytään. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”On päivällisen aika! Aika käydä käsien pesulla ja istahtaa ruokapöytään. Klikkaa ruudun reunalla olevia kuvia, jotka mielestäsi kuuluvat päivällispöytään.” Kuvaa klikatessa se siirtyy ruokapöytään.

Pelaajan klikatessa kuvia, pelihahmo kertoo onko valinta hyvä vai huono ja miksi.

Kuva vanhemmista ja sisaruksista: Totta maar! Nyt on oivallinen tilaisuus olla yhdessä perheen kanssa. Voi kertoa omista päivän tapahtumista: jos on oppinut tänään jotain uutta tai jos on iloisia uutisia. Perhe kuuntelee myös jos on huolia ja murheita.

Kuva ruokalautasesta: Luonnollisesti! Nyt maistuu ravitseva ruoka. On myös hienoa kun voi auttaa ruuan valmistamisessa tai vaikkapa pöydän kattamisessa. Ruuan jälkeen on muistettava ottaa 2 palaa ksylitolipurukumia, hampaiden hyväksi!

Kuva ystävästä: Kohteliasta! On hieno ele kutsua ystävä syömään, jos vanhemmat ovat antaneet luvan. Joka päivä ei voi pyytää ystävää syömään, mutta silloin tällöin ystävän seura on tervetullutta.

Kuva televisiosta: Vai niin. Olisikohan kuitenkin parempi katsoa televisiota muulloin? Nyt ei ole hyvä hetki. Keskittyminen syömiseen ja yhdessä perheen kanssa jutusteluun häiriintyy televisiota katsellessa.

Kuva pelikorteista: Ei kai. Säästetään pelihetki toiseen ajankohtaan. Ei ole hyvän tavan mukaista pelata ruokapöydässä.

### *Kenttä 10: Hygienia – Iltapesu ja –pusu*

---

Tässä osiossa tavoitteena olisi saada lapsi ymmärtämään, että päivän aikana kertynyt lika ja pöly tulisi pestä pois ennen nukkumaan menoa. Ruudun keskellä on suihku ja pelihahmo suihkussa. Ruudun reunoilla on kuvia erilaisista asioista joita voi ottaa suihkuun ja asioista, jotka eivät sovellu suihkuun otettavaksi. Kuvaa klikkaamalla pelihahmo kertoo sopiiko asia suihkuun. Klikatessa kuvaa shampooosta ja hoitoaineesta, pelihahmo alkaa pestä hiuksiaan. Suihkusaippuan kuvaa klikatessa pelihahmo vaahdottaa käsivarsiaan suihkusaippualla. Kylpyankan kuvaa klikatessa, ankka siirtyy pelihahmon käteen. Pehmonallen tai kirjan kuvaa klikkaamalla, ne pysyvät paikallaan ja pelihahmo kertoo, että ne eivät sovi suihkuun. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Touhukkaan päivän jälkeen on aika pestä päivän pölyt pois. Klikkaa hiirellä kuvia, jotka mielestäsi kuuluvat suihkuun.”

Kuva shampooosta ja hoitoaineesta: Aivan! Hiukset pestään ja huuhdellaan huolellisesti. Vanhemmat auttavat tässä tarvittaessa.

Kuva suihkusaippuasta: Kyllä! Vartalon pesussa käytetään mietoa pesuainetta.

Kuva kylpyankasta: Kvaak kvaak! Kylpyankan voi ottaa mukaan suihkuun. Vielä paremmin se sopii kylpyammeeseen.

### *Kenttä 9: Hampaiden hoito – Hammaspeikkojen häätö!*

---

Tämä osio korostaa hampaiden säännöllistä harjaamista. Ruudun keskellä on kuva pelihahmosta, joka hymyilee niin, että hampaat näkyvät. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia, joita pelaaja voi hiirellä klikata. Klikatessa kuvaa hammasharjasta, pelihahmo alkaa harjata sillä hampaita. Hammastahnan kuvaa klikkaamalla, se siirtyy hammasharjan päälle ja siitä tulee herneen kokoinen määrä hammastahnaa harjalle. Vesimukin kuvaa klikkaamalla, pelihahmo ottaa siitä vettä ja purskuttaa suutaan sillä. Klikkaamalla karkin kuvaa, hammaspeikot kulkevat pelihahmon hampaisiin. Myös tuoremehun kuvaa klikkaamalla, hammaspeikot kulkevat pelihahmon hampaiden pinnalle. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Nyt kun iltapala on syöty ja nukkumaanmeno-aika lähestyy, on vielä eräs hurjan tärkeä tehtävä. Klikkaa reunoilla olevia kuvia, jotka mielestäsi ovat hampaille hyväksi. Lopuksi klikkaa minun kuvaani keskellä ruutua.” Pelaajan klikatessa pelihahmon kuvaa lopuksi, se sanoo pelaajalle: ”Hienoa, puhdas suu tuntuu hyvältä! Nyt ei saa syödä enää mitään ennen nukkumaan menoa.”

Kuva hammasharjasta: Hyvin tärkeä hampaiden hoidossa! Pehmeä harja on hyvä. Hampaat pitää harjata kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla. Tämä onnistuu vanhempien avustuksella.

Kuva hammastahnasta: Aivan! Hammasharjaan laitetaan herneen kokoinen määrä fluorihammastahnaa.

Kuva vesimukista: Grrr! Hampaat ja suu huuhdellaan hammastahnasta vedellä.

Kuva karkista: Voi ei, karkki ei ole hampaille hyväksi. Hammaspeikot tykkäävät karkissa olevasta sokerista.

Kuva tuoremehusta: Tuoremehu ei ole hyvä hampaan pinnalla olevalle hammaskiilteelle. Lisäksi se sisältää paljon sokeria, josta hammaspeikot tykkäävät

### *Kenttä 11: Uni – Nyt väsyttää*

---

Tässä osiossa pelihahmo käy yöunille. Ruudun keskellä on sänky, jossa pelihahmo nukkuu peiton alla. Ruudun reunoilla on erilaisia kuvia liittyen nukkumaan menoon ja kuvia asioista, jotka eivät liity nukkumiseen. Pelihahmo ohjeistaa pelaajaa: ”Klikkaa ruudun reunalla olevia esineitä, jotka liittyvät nukkumiseen. Lopuksi klikkaa kuvaani ruudun keskellä.”

Kuva pyjamasta: Juuri näin! Puhdas ja hieno pyjama päällä on kiva käydä nukkumaan.

Kuva unilelusta (esim. nalle): Mainiota! Unilelun kanssa saa makoisat unet.

Kuva nuotista: (alkaa kuulua musiikkia, esim. tuiki tuiki tähtönen.)

Kuva kellosta, jonka viisarit näyttävät kahdeksaa: Krooh...kahdeksalta on hyvä käydä nukkumaan, jotta ehtii nukkua tarpeeksi kauan.

Kuva lelusta: Ei enää leikkimistä. Huomenna on taas uusi päivä ja uudet leikit!

Kuva pelihahmosta: Hoh hoijaa! Hyvää yötä ja kauniita unia! Nähdään taas huomenna!